

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

**DENETİMLİ SERBESTLİK İL MÜDÜRLÜĞÜ
ÇALIŞANLARINA UYGULANAN YOGA EGZERSİZ
PROGRAMININ; BELİRSİZLİĞE TAHAMMÜLSÜZLÜK,
BİLİŞSEL ÇARPITMALAR, İLETİŞİM BECERİLERİ VE
PSİKOLOJİK ÖZELLİKLERE ETKİSİ**

Zekiye Dilay Ekiz

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Spor Bilimleri Programı için Öngördüğü
DOKTORA TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır.

KOCAELİ
2023

T.C.
KOCAELİ ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü Çalışanlarına Uygulanan Yoga
Egzersiz Programının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel
Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özelliklere Etkisi

Zekiye Dilay Ekiz

Kocaeli Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetmeliğinin
Spor Bilimleri Programı için Öngördüğü
DOKTORA TEZİ
Olarak Hazırlanmıştır.

Danışman: Prof.Dr. Elif KARAGÜN
Etik Kurul Onay No:2021/130

KOCAELİ
2023

SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ MÜDÜRLÜĞÜ'NE

Tez Adı: Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü Çalışanlarına Uygulanan Yoga Egzersiz Programının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özelliklere Etkisi

Tez Yazarı: Zekiye Dilay Ekiz

Tez Savunma Tarihi: 20.06.2023

Tez Danışmanı: Prof. Dr. Elif Karagün

Bu çalışma, sınav kurulumuz tarafından Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalında DOKTORA tezi olarak kabul edilmiştir.

Onay

Bu tez Kocaeli Üniversitesi Lisansüstü Eğitim ve Öğretim Yönetmeliğinin ilgili maddeleri uyarınca yukarıdaki jüri tarafından uygun bulunmuş ve Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu kararıyla onaylanmıştır. /.... /20...

Prof. Dr. Sema Aşkın KEÇELİ

KOÜ Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürü

ÖZET

Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü Çalışanlarına Uygulanan Yoga Egzersiz Programının;
Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik
Özelliklere Etkisi

Amaç: Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca yürütülen mevcut programlar içerisine uygulanan 10 haftalık Yoga Egzersiz Programının denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanlarının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özellikleri üzerine etkisini incelemektir.

Yöntem: Araştırmanın amacı doğrultusunda Etik Kurul onayı ve Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkif evleri Genel Müdürlüğü'nden resmi izinler alındıktan sonra müdürlükler aracılığıyla araştırma hakkında duyuru yapılmıştır. Duyuru sonrası araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlerle toplantı yapılarak araştırma hakkında bilgi verilmiştir.

Bilgilendirme sonrasında düzenli yoga egzersizlerine katılacağını belirten Kocaeli ilinden 19, Bursa ilinden 14 olmak üzere toplam 33 çalışan müdahale, yoga programına katılamayacağını belirten Kocaeli ilinden 13, Bursa ilinden 25 olmak üzere toplam 38 çalışan da kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Müdahale ve kontrol gruplarına onam formu doldurulup imzalatıldıktan sonra ön testler uygulanmıştır. Ön test uygulanmasının ardından müdahale grubuna 10 hafta süresince müdürlüğün rutin düzenlediği programlara ilave olarak haftada 2 gün birer saat (50 dakika+50 dakika) yoga uygulaması yapılmış ve 10 hafta bitiminde son testler uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise herhangi bir işlem yapılmamış sadece ön test uygulaması yapılmış ve 10 hafta müdürlüğün zaten rutin düzenlediği programlara katıldıktan sonra 10. hafta sonunda son test uygulanmıştır. Denetimli Serbestlik İl Müdürlükleri tarafından hâlihazırda uygulanan programa ilave edilen 10 haftalık yoga egzersiz uygulamalarına katılan ve katılmayan Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü çalışanlarının egzersiz öncesi ve sonrasında uygulanacak ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir. Onam formlarının imzalanması sonrasında; bilgi anketi, Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, İletişim Becerileri Ölçeği ve Kısa Semptom Envanteri ön test ve son test uygulanmıştır. Tanımlayıcı analizler sayı, yüzde, ortalama, standart sapma, ortanca

değerleri tanımlanmıştır. Karşılaştırmalar ise İlişikili Örneklemeler T testi, Tek yönlü Anova ve Wilcoxon Testi analizlerinin sonuçları ile verilmiştir.

Bulgular: Uygulanan 10 haftalık yoga programının çalışanların kısa semptom envanteri toplam puanlarında, anksiyete, depresyon ve hostiliteyi azaltmada, bilişsel çarpıtmaların alt boyutlarından olumsuz benlik, kendini suçlama, umutsuzluk ve geleceği tehlikeli görmede değişiklik olmadığı ancak çaresizlik alt boyut puanlarının anlamlı derecede yükseldiği, yine belirsizliğe tahammülsüzlük ve iletişim becerilerinde bir değişim yaratmadığı görülmüştür. Uygulamaya katılan sosyal hizmet alanında eğitim almış çalışanların kısa semptom envanteri test değerlerinde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Sonuç: Pandemi süreci dışında da çalışmanın yapılması ve yoga, egzersiz, rekreasyon programı gibi programların çalışanlara sunulması önerilir.

Anahtar kelime: Denetimli Serbestlik Çalışanları, Sosyal Hizmet, Rekreasyon, Yoga, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri, Psikolojik Özellikler

ABSTRACT

APPLIES THE EFFECTS OF THE YOGA EXERCISE PROGRAM ON UNCERTAINTY TOLERANCE, COGNITIVE BIAS, COMMUNICATION SKILLS, AND PSYCHOLOGICAL CHARACTERISTICS TO PROBATION STAFF

Objective: To determine the 10-week Yoga Exercise Program, among the existing programs currently examine the effect on Intolerance of Uncertainty, Cognitive Distortions, Communication Skills, and Psychological Characteristics by the Probation Department.

Method: In line with the purpose of the research, after the approval of the Ethics Committee and official permissions from the General Directorate of Prisons and Detention Houses of the Ministry of Justice, an announcement was made about the research through the directorates. After the announcement, a meeting was held with those who wanted to participate in the research voluntarily, and they were informed about the research. After the information, a total of 33 employees, 19 from Kocaeli and 14 from Bursa, who stated that they would participate in regular yoga exercises, were determined as the intervention group, and a total of 38 employees, 13 from Kocaeli and 25 from Bursa, who stated that they could not participate in the yoga program, were determined as the control group. After the consent form was filled and signed, pre-tests were applied to the intervention and control groups. After the pre-test, the intervention group was given an hour (50 minutes + 50 minutes) of yoga practice 2 days a week in addition to the routine programs organized by the directorate for 10 weeks, and at the end of 10 weeks, the post-tests were applied.

In the control group, no action was taken, only the pre-test was applied and the post-test was applied at the end of the 10th week after participating in the programs already routinely organized by the directorate for 10 weeks. It was examined whether there is a significant difference between the pre-test and post-tests to be applied before and after the exercise of the Provincial Directorate of Probation employees who participated and did not participate in the 10-week yoga exercise practices added to the program currently implemented by the Probation Provincial Directorates. After signing the consent forms; the information questionnaire, Cognitive Distortions Scale, Intolerance of Uncertainty Scale, Communication Skills Scale, and Brief Symptom Inventory pre-test and post-test were

applied. For descriptive analyses, number, percentage, mean, standard deviation, and median values were defined. Comparisons are given with results of the Associated Samples T-test, One-way Anova, and Wilcoxon Test.

Results: There was no change in the total short symptom inventory scores of the employees of the 10-week yoga program, reducing anxiety, depression and hostility, negative self-blame, hopelessness, and seeing the future as the sub-dimensions of cognitive distortions, but the helplessness sub-dimension scores increased significantly, again intolerance to uncertainty. It was seen that it did not create a change in communication skills. A significant difference was observed in the short symptom inventory test values of the employees who received training in the field of social work participating in the application.

Conclusion: It is recommended to carry out work outside the pandemic process and offer programs such as yoga, exercise, and recreation programs to employees.

Keywords: Probation Workers, Social Workers, Recreation, Yoga, Intolerance of Uncertainty, Cognitive Distortions, Communication Skills, Psychological Characteristics

ORJİNALLİK BİLDİRİM

Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğü'ne,

Doktora tezi olarak hazırlayıp sunduğum “Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü Çalışanlarına Uygulanan Yoga Egzersiz Programının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özelliklere Etkisi” başlıklı tezimde başka kaynaklardan yararlanılarak kullanılan yazı, bilgi, şekil, tablo ve diğer malzemeler kaynakları gösterilerek verilmiştir. Tezimde yer alan deneysel çalışmalar/araştırmalar bilimsel ahlak ve değerlere uygun olarak tarafımdan yapılmıştır. Tezimin fikir/hipotezi tümüyle tez danışmanım ve bana aittir.

Yukarıda belirtilen hususlar bir intihal programı (Turnitin vb.) kullanılarak test edilmiş olup, doğruluğunu beyan ederim. 20/07/2023 Z.Dilay Ekiz

İÇİNDEKİLER

KABUL VE ONAY	iii
ÖZET.....	iv
TEŞEKKÜR.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
ORJİNALLİK BİLDİRİM.....	viii
İÇİNDEKİLER	ix
SİMGELER VE KISALTMALAR	xii
ŞEKİLLER	xiii
TABLolar	xiv
1. GİRİŞ	1
1.1. Kavramsal Çerçeve	5
1.1.1. Denetimli Serbestlik Kavramı	5
1.1.2. Denetimli Serbestliğin Tarihsel Gelişimi	7
1.1.3. Denetimli Serbestlik Sistemi İşleyişi Ve Amaçları	8
1.1.5. Eğitim ve İyileştirme Çalışmaları	11
1.1.6. Türkiye'deki Denetimli Serbestlik Uygulamaları	12
1.1.7. Dünyadaki Denetimli Serbestlik Uygulamaları	14
1.1.8. Bilişsel Yaklaşım Kavramı	19
1.1.9. Psikolojik Özellikler ve Duygu Durum	20
1.1.10. İletişim Becerileri Kavramı	22
1.1.11. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Kavramı	23
1.1.12. Yoganın Tanımı ve Değişimi.....	24
1.1.13. Yoganın Bileşenleri	25
1.1.14. Farklı Yoga Yöntemleri	26
1.1.15. Yoganın Duygu Durum İle İlişkisi	27
1.1.16. Yoga Alanında Yapılan Araştırmalar	28
1.2. Kuramsal Çerçeve	32
1.2.1. Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik Özellikler	33
1.2.2. İletişim Becerileri	38
1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük	40
2. AMAÇ.....	40
3. YÖNTEM	42
3.1. ARAŞTIRMANIN MODELİ.....	42

3.1. Araştırmanın Modeli	43
3.2. Evren ve Örneklem	43
3.4. Verilerin Toplanması	45
3.5. Veri Toplama Araçları	45
3.5.1. Bilgii Anketii	45
3.5.2. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği	46
3.5.3. Kısa Semptom Envanteri	46
3.5.4. İletişim Becerileri Ölçeği	47
3.5.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	47
3.6. Verilerin Analizi	48
4. BULGULAR	48
4.1. Uygulanan Ölçeklerin Ön Test ve Son Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular.....	51
4.2. Sosyal Hizmet Alanında Eğitim Alan ve Almayan Çalışanlara Uygulanan Ölçeklerin Ön Test ve Son Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular	61
5. TARTIŞMA.....	65
5.1. Müdahale ve kontrol gruplarının sosyo-demografik özelliklerine ait bulguların tartışılması.....	65
5.1.1. Cinsiyet	66
5.1.2. Mesleki ve medeni durum.....	67
5.1.3. Yaş ve eğitim durumu	67
5.1.4. Gelir ve çalışma süreleri.....	68
5.1.5. Yoga Hakkında Bilgi Durumu-Spor Yapma Durumu	68
5.2. Bilişsel Çarpıtma Ölçek Bulgularının Tartışılması.....	69
5.3. Kısa Semptom Envanteri Bulgularının Tartışılması	71
5.4. İletişim Becerileri Bulgularının Tartışılması	73
5.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Bulgularının Tartışılması	75
5.6. Sosyal Hizmet alanında Eğitim Alan ve Almayanların Ölçek Sonuçlarının Tartışılması	79
6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER.....	82
7. KAYNAKLAR.....	85
8. ÖZGEÇMİŞ	115
EKLER	116
Ek-1. Başlangıç Düzeyli Yoga Egzersiz Programı	116
Ek-2. Onam Formu	119

Ek-3. Bilgi Formu	123
Ek-4. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği	124
Ek-5. Kısa Semptom Envanteri	127
Ek-6. İletişim Becerileri Ölçeği	130
Ek-7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği.....	132
Ek-8. Tez İntihal Raporu	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.
Ek-9. Tez Denetleme Listesi.....	Hata! Yer işareti tanımlanmamış.



SİMGELER VE KISALTMALAR

ARDEF	: Araştırma ve Değerlendirme Formu
BÇÖ	: Bilişsel Çarpıtma Ölçeği
BSI	: Brief Symptom Inventory
BTÖ	: Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği
CDS	: Cognitive Distortion Scale
CGTİHK	: Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun
CMK	: Ceza Muhakemesi Kanunu,
CoSa	: Cycle of Support and Accountability
ÇKK	: Çocuk Koruma Kanunu
DOH	: Department of Health
DS	: Denetimli Serbestlik
HPA	: Hipotalamus-hipofiz-adrenal
IUS	: Intolerance of Uncertainty Scale
İBÖ	: İletişim Becerileri Ölçeği
KSE	: Kısa Semptom Envanteri
OJJDP	: Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention
PD	: Psikolojik dayanıklılık
PS	: Psikolojik sağlamlılık
SAMBA	: Sigara Alkol Madde Bağımlılığı Farkındalık Programı
SSS	: Sempatik Sinir Sisteminin
TCK	: Türk Ceza Kanunu,
UYAP	: Ulusal Yargı Ağı Bilişim Sistemi
TSSB	: Travma Sonrası Stres Bozuklukları

ŞEKİLLER

Şekil 4.1. Uygulamaya katılan ve katılmayanların ortalama karşılaştırmaları.....	65
--	----



TABLÖLAR

Tablo 4.1. Müdahale ve Kontrol grubunun Sosyo-Demografik özellikler	51
Tablo 4.2. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyut test değerleri	54
Tablo 4.3. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların Kısa Semptom Envanteri alt boyut test değerleri.....	56
Tablo 4.4. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların İletişim Becerileri Ölçeği alt boyut test değerleri	58
Tablo 4.5. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği alt boyut test değerleri.....	61

1. GİRİŞ

Türkiye’de denetimli serbestlik, 5402 Sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu kapsamında 20/07/2005 tarihli ve 25881 sayılı Resmi Gazete ile yürürlüğe girmiştir. Ceza hukukunda alternatif infaz sistemi olarak yer alan denetimli serbestlikte, kişinin topluma kazandırılması esas alınmaktadır. Denetimli serbestlik hizmetlerinin, Bakanlık merkez teşkilatında Daire Başkanlığı, taşra teşkilatında il ve şube müdürlükleri ve koruma kurulları ile bürolarınca yürütüldüğü, Ülkemizde taşrada 144 Müdürlük ve Koruma Kurulları olduğu bildirilmiştir (Resmi Gazete, 2005). Denetimli serbestlik sisteminde görev alan personellerin 5402 sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu’nun ikinci kısım birinci bölüm sonrası görev tanımları ve yapılanmaları belirtilmiştir. Denetimli Serbestlik programı içinde insan odaklı, toplum temelli bir uygulama olan ve ülkemizde 2005 yılında faaliyete geçen denetimli serbestlik sistemi; yükümlülerin yeniden suç işlemelerinin önlenmesi ile kamu güvenliğinin sağlanması (Adalet Bakanlığı, 22.05.2023) amacıyla sosyal ve politik sorumluluk altında kişilerin tekrar madde kullanımına ve suça bulaşmalarını engelleyecek faaliyetlerin yürütüldüğü görülmektedir. Mevcut programlarda sistem içerisinde yapılan çalışmaların raporlarında denetimli serbestlik alan kişilerin ihtiyaçları gözetildiğinde “stresle başa çıkma, bağımlılık, öfke, iletişim çalışmalarının ağırlıklı olarak yapıldığı görülmektedir. Yapılan çalışmalarda boş zaman faaliyetlerinin planlanmasının ve iyileştirmenin sürdürülmesi ile birlikte desteklenmesinde büyük önem taşıdığı belirtilmektedir (Işık, 2015). Rekreasyon faaliyetlerinin politika ve programlarında önemli yeri olan ve kamu kuruluşunda çalışanların kurum etkinliği çerçevesinde sosyal hizmet amaçlı yapılan bireysel esenliklerin önemi literatürde ulusal ve uluslararası çalışmalarda belirtilmiştir. Bu araştırmanın içeriğini oluşturan denetimli serbestlik çalışanları da aşağıda belirtilen ilgili kanun uyarınca mesleki alanları tanımlanmıştır. 5402 sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu’nun 4. maddesinde; denetimli serbestlik sisteminde görev alan profesyonel meslek elemanlarının, insanlık onuru ve değerinin gerektirdiği şekilde davranması, saygı duyması, tarafsızlık, açıklık, sorumluluk ve bağlılık ilkelerine uyması öngörülmektedir (Nursal ve Ataç, 2006). Denetimli serbestlik alanında mesleki terapötik ilişki kurulması ve yürütülmesi sürecinde meslek elemanları, bireylerin sosyal-kültürel farklılıklarına ilişkin boyutu dikkate alarak, bireylerin yararının gözetilmesi sorumluluklarını üstlenmektedirler. Denetimli serbestlik personelinin nitelikleri ile ilgili olarak 1991 yılında Birleşmiş Milletler Genel Kurulunca kabul edilen ve Tokyo Kuralları

olarak da bilinen “Hapis Dışı Tedbirlere İlişkin Birleşmiş Milletler Minimum Standart Kuralları” ve Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesinin 1997 tarihli Ceza ve Tedbirlerin Uygulanmasıyla İlgili Personel Hakkındaki Tavsiye Kararı” ile 2010 tarihli tavsiye kararı niteliğindeki “Avrupa Denetimli Serbestlik Kuralları”nda asgari standart kurallar belirlenmiştir (Yavuz, 2012). Bu standart kurallarda; personelin çalışma koşulları ve uyması gereken etik kurallar gibi hususlarda ayrıntılı belirlemeler yapılmıştır (Adalet Bakanlığı, 2021). Denetimli serbestlik görevlileri tarafından hazırlanan denetleme planı ve salıverilme öncesi düzenlenerek, tedbiri verilen şüpheli, sanık ve hükümlüler için tanıma formu, değerlendirme formu, madde kullanım listesi, denetleme planı, denetim planı, gözden geçirilmiş denetim planı ve denetim raporunu hazırlamak, koruma kurulları proje formatına uygun proje düzenlemek, kurumlar ve hizmetler listesinin oluşturulmasında görev almak, Çalışma ve işbirliği protokollerini hazırlamak, gerekli görülmesi halinde denetimli serbestlik tedbiri altındaki; şüpheli, sanık ve hükümlülerin bulundukları yerde denetimini yapmak, koruma kurulları çalışmaları kapsamında, gerektiğinde denetleme memuru ile birlikte ev ve iş yeri ziyaretlerine gitmek, psiko-sosyal yardım talebi kabul edilenlere psikolog ve sosyal çalışmacı tarafından yardımcı olmak, hükümlülerin, yeniden suç işlemesinin önlenmesi ve topluma kazandırılmasını sağlayıcı etkenleri güçlendirme amacına yönelik çalışmalarda bulunmak (Yavuz, 2011) görevli ve sorumlu oldukları belirtilmiştir (Adalet Bakanlığı., 2021). Travmaya sebep olan durumlarla karşılaşmış kişilere danışmanlık veren denetimli serbestlik uzmanlarında, düşük düzeyde ikincil travmatik stresin gözlendiği çalışmalar tespit edilmiştir (Kaya, 2015). Çalışanların travmaya maruz kalmış bireylerle çalışmaları sonrası stres belirtilerinin düşük, orta ve yüksek düzeyde olduğuna dair çeşitli çalışmalar bulunmaktadır (Gürdil, Erden, 2016). Sistem içinde esenliğin mümkünlülüğünün sürdürülebilir olmalıdır. Bu yönünde tüm aktörlerce ve tüm aktörler için destelenme ekosistemin gelişmesi için önemlidir. Denetimli serbestlik alan bireylerle çalışanlarda etkileşimlerin birincil, ikincil travmatik etkiler barındırdığının gözlendiği literatürde belirtilmektedir (Çakıroğlu, 2018). Denetimli Serbestlik çalışanlarında iş yoğunluğunu azaltmaya yönelik sistemsal müdahaleler gerekebileceği duygusal ve davranışsal belirtiler, duygusal tükenme, duyarsızlaşma, kişisel başarıda azalma gibi durumlar gözlenebildiği belirtilmiştir (Vadira ve ark., 2009).

Duygu durum iyileşmesinde özellikle fizik egzersizler, rekreatif faaliyetler önerildiği herkesin bildiği bir durumdur. Fizik egzersizler içerisinde rekreatif faaliyet olarak yürütülen etkinliklerden biri de yogadır. Yoganın sağlık hizmeti ortamlarındaki etkisi üzerine çok sayıda araştırma olmasına rağmen (Brown, Gerbarg, 2005; Rocha ve ark.,

2012; Vadiraja ve ark., 2009) denetimli serbestlik çalışanlarına yönelik yapılan yoga çalışmalarına kısıtlı sayıda rastlanmıştır. Literatürde karşılaşılan bu çalışmaların çoğunun da alan değerlendirmemesine yönelik olduğu görülmüştür. Ceza infaz sisteminde travmatik yaşantıları olan bireylerle çalışan uzmanların travmaya dolaylı maruz kalmasının da travma semptomlarına sebep olabileceği literatür çalışmalarında belirtilmektedir. Nitekim travma mağduruyla duygudaşlık, travmayı zihninde görselleştiren, asıl mağdurun verdiği tepkilerle aynı ruhsal süreçler geçirildiği bildirilmiştir (Kaptanoğlu, 1997). Özellikle dezavantajlı hassas gruplar ve insana yardım mesleğinde çalışan bireylerin ikincil travma (Çakıroğlu, 2018) risklerini engellemek amacı ile toplum ve mağdurların korunması yönünde sosyolojik etkilere dikkat edilemesi gerektiği de bildirilmiştir (Muirhead & Fortune, 2016), Denetimli serbestlik alanında çalışan sosyal hizmet çalışanlarının duygusal kaynaklarını yenilemek için spor etkinliklerini kullanmasının analizi çalışmamızın amaçlarındadır. Metodolojik olarak yapılan çalışmalar yoganın hükümlülerde stres ve ruh hallerine ayrıca ruh sağlığı hastalıklarıyla mücadele için yetenekler geliştirdiği (Harner ve ark., 2010; Duncombe ve ark., 2005), yoganın şiddet içeren davranışlarını azalttığı ve bu alanda çalışanlar için yaşam kalitesini artırıcı etkisi belirtilmiştir (Brown, Gerbarg, 2005). Kurum içi sorunlar, çalışma ortamı, görev tanımları, görevde yükselme, iş yükü, dış kaynaklı sorunlar, beklentiler hükümlü tutumları denetimli serbestlikte çalışanların karşılaştığı sorunlar için alanyazın spor iyileştirme biçimi olarak da sunulmuştur (Muirhead, Fortune, 2016). İnsana sosyal ve ruhsal yardım desteği sağlayan sosyal çalışmacıların toplumsal uyum ve dengenin sağlanamaması, çatışma ortamlarının oluşmasına sebep olabileceği belirtilmiştir (Basım, Şeşen, 2005). Sosyal çalışmacıların kendilerine yönelik olumsuz algıları ve duyarsızlaşma, kişisel başarıda düşme ileri derecede tükenmişlik görülebileceği ileri sürülmüştür (Gürsoy, 2019). Yoga ve sporun öfke/saldırganlık, anksiyete, olumsuz benlik, depresyon, somatizasyon, öfke ve olumlu etkisi olduğu da açıklanmıştır (Gürsoy, 2019; Woods, Breslin, Hassan, 2017). Literatürde yurt dışında farklı çalışmalar olsa da ülkemizde; denetimli serbestlik il müdürlüklerinde çalışan bireylere sporla harmanlanmış yoga ile yürütülen herhangi bir çalışmaya rastlanmamıştır. Literatürde yoganın duygu durumu iyileşmesinde olumlu etkisinin olması mesleki alanda yıpranma yaşayan çalışanların motivasyonlu bir şekilde işe katıldıklarında olumlu etkileri olduğunu bildirilen bu alan yazında bilgiler göz önüne alınarak yoga egzersiz programı 10 hafta olarak düzenlenmiştir (Gürsoy, 2019). Bireylere minimum haftada 150 dakika orta şiddette fiziksel aktivite ve 8 haftalık egzersiz uygulamaların hem psikolojik hem de fiziksel olarak fayda sağladığı ayrıca danışman ile yapılan egzersizlerin egzersize devamlılık konusunda

etkili olduğunu belirten yayınlar (Ersöz, 2017; Department of Health, 2011) göz önüne alındığında, pandemi sürecinin de belirsizliği nedeniyle yoga egzersiz programının 10 hafta süresince izlenmesi düşünülmüştür. Ayrıca Türkiye’de bu konuda yapılan bir araştırmaya rastlanmaması da çalışmanın özgün bir yönü olarak değerlendirilmiştir. Denetimli serbestlik ile ilgili literatürde yer alan duygu durumu, iletişim becerisi ile bilişsel davranışçı terapilerde duygu durumunda önemli olduğu değerlendirilen bilişsel çarpıtmalar ve pandemi sürecindeki belirsizlikler açısından yoganın etkisi değerlendirilmek istenmiştir. Bu açıdan hâlihazırda Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca yürütülen mevcut programlar içerisinde yer alacak 10 haftalık Yoga Egzersiz Programının denetimli serbestlik çalışanlarına; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özellikleri üzerine etkisinin incelenmesi amaçlanmıştır.

Bu ana amaçtan yola çıkılarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı tarafından hâlihazırda uygulanan programa ilave edilen 10 haftalık yoga egzersiz uygulanmalarına kayıt olan Denetimli Serbestlik Müdürlüğü çalışanların yoga egzersizleri öncesi ve sonrasında uygulanacak olan; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca zorunlu olarak yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılmayan kontrol grubunu oluşturan çalışanların; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca zorunlu olarak yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılan müdahale ve katılmayan kontrol grubunun oluşturulması denetimli serbestlik çalışanların arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca zorunlu olarak yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına müdahale ve katılmayan kontrol grubunun denetimli serbestlik çalışanlarından sosyal hizmet eğitimi alanlar ile bu eğitimi almayanlar arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testlerin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

1.1. KAVRAMSAL ÇERÇEVE

1.1.1. Denetimli Serbestlik kavramı

Denetimli serbestlik kavramı temel prensipleri sebebiyle kavramsal değişikliklerin gelişime açıklığı korunma gözetiminde ilerlemektedir. İngiltere’de toplum adaleti ‘community justice’ kavramı ile ‘probation’ kavramını gelişime açık olması çalışmamızda yer alan kavram “Denetimli Serbestlik” araştırmamızın ana temasını oluşturmuştur.

“Probation” kavramı deneme, kanıtlama anlamlarına gelen Latince “Probatio” kelimesinden türemiştir (Yavuz, 2011). Denetimli serbestlikten yararlanan suçlular için daha ağır cezalara nazaran bir alternatif sunulmakta ve belirli koşullar çerçevesinde toplum içerisinde gözetim altında serbest kalmalarına izin verilmektedir (Akkaya, 2016). Suçlular hakkında cezaya hükmedilmesinin şartlı olarak geri bırakılmasını, kamu davasının açılmasının veya duruşma yapılmasının ya da bu kişilerin suç işlemesine neden olan davranışlarının düzeltilerek tekrar suç işlenmesinin önlenmesini, serbest bırakılan hükümlü hakkında suç işlemesine neden olan duruma uygun (madde bağımlılarının rehabilitasyonu gibi) bir kontrol ve ıslah programının geliştirilmesini, ayrıca mağdurların uğradıkları zararların giderilmesi de kapsayan bir tedbir olarak ele alınmıştır (Yavuz, 2011).

Denetimli serbestliğin amaçları hem koruma hem de adaptasyon sürecini barındırmaktadır. Suçun önlenmesi ve azaltılması, suçlunun ıslahı, topluma adaptasyonu ve toplumun güvenliği yer almaktadır. 5237 sayılı TCK ile hukukumuza ilk defa giren denetimli serbestliğe ilişkin tanım Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği (DSHY) madde 4/1-f’de yer almaktadır (Resmi Gazete 05.03.2013, 28578).

Hüküm almış bireyler için topluma uyum sağlanması ihtiyaç duyulan her türlü hizmet, program ve kaynakların sağlandığı alternatif bir ceza ve infaz sistemi olan denetimli serbestlik Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesince 2010 yılında Denetimli Serbestlik Kurallarına İlişkin CM/REC (2010) 1 sayılı Tavsiye Kararı 19 Ek- I Tanımlar başlığı altında “Kanunca tanımlanan ve bir hükümlüye verilen yaptırımların ve tedbirlerin toplumda uygulanmasına ilişkindir. Hükümlünün sosyal katılımını ve ayrıca toplum güvenliğine katkıda bulunmayı hedefleyen denetimi, rehberliği ve yardımı içeren bir faaliyet ve müdahale yelpazesini içerir” şeklinde ifade edilmektedir (CTE, 2022).

Suçluya karşı merhamet duygularından esinlenerek ona bir ayrıcalık niteliğinde sunulan hizmetler olarak suçun, sosyal çevresiyle bütünlüğüne zarar vermeksizin gözetim ve denetiminin amaçlandığı denetimli serbestlik, suçluluğu azaltma ve suçlunun ıslahı konusunda etkili deneyimlere dayanan, geleneksel ceza infaz sisteminde önemli bir aşama

kaydedilmesini sağlayan bir ceza hukuku tedbiri olarak değerlendirilmektedir (Centel, 2008). Denetleme yönteminin barındırdığı multidisipliner bakış açısı toplum kaynaklarını mahkeme tarafından denetimli serbestlik personelinin bireysel gözetimine bırakılmasına karar verilen özel olarak seçilmiş suçlular için modern, bilimsel sosyal çalışma uygulaması olarak tanımlamak mümkündür. Mahkmiyet hükmünün ertelenmesi ve takip edilmesi uygulama alanında değişiklik gösterebilmektedir. Süreç içerisinde hakkında denetimli serbestlik tedbiri uygulanmakta olan kişi bir denetimli serbestlik görevlisi nezaretinde hkimin belirlediği kurallara uymak ve sınırlamaları gözetmek suretiyle hürriyeti kısıtlanmaksızın toplum düzenini sağlayan kurallara uyma yönündeki iradesini gösterme imknına sahip olmaktadır (CTE, 2022)

Denetimli Serbestlik, denetimli serbestlik kararı sonucunda şüpheli, sanık veya hükümlüler hakkında verilen seçenek ceza veya tedbirler ile denetimli serbestlik müdürlüğünce belirlenen tedbir veya (Mevzuat sistemi, 20.03.2023) yükümlülüklerin uygulandığı, elektronik yöntem ve araçlar ile toplum içinde izlenmesini, gözetim ve denetim altında tutulmasını sağlayan, mağdurun veya toplumun korunmasını destekleyen uygulamaların bütününü barındıran ceza infaz sistemi olarak açıklanmıştır (Mevzuat sistemi, 2022).

İnfazı ngrlen hükümlülük, yaptırım ve tedbirlerin belirli bir planlama ve kurumsal yapı içinde rehberlik, psiko-sosyal yardım ve yardımın suç failleri ve suçtan zarar görenlere sağlanmasına hizmet eden toplum temelli bir uygulama olduğu belirtilmiştir (Yavuz, 2012). şüpheli, sanık veya hükümlünün toplum içinde denetim ve takibinin yapıldığı, iyileştirilmesi ve topluma kazandırılması için ihtiyaç duyulan her türlü hizmet, program ve kaynakların sağlandığı bir infaz Sistem olduğu ifade edilmiştir (Aslanyürek Zorlu, 2014), (Mevzuat Bilgi Sistemi,2022). Ceza infaz sisteminde yapılan köklü reformlarla denetimli serbestlik hizmetleri, 5402 sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu ile kurulmuş; 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu, 5271 sayılı Ceza Muhakemesi Kanunu, 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun ile görev alanı tanımlanmıştır (Mevzuat Bilgi Sistemi,2022). 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu, 5271 sayılı Ceza Muhakemesi Kanunu, 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanun ve 5395 ocuk Koruma Kanunu ile belirlenmiştir. İlgili kanunlarda düzenlenmiş olan; tedavi ve denetimli serbestlik (TCK 191), adli kontrol (CMK 109-KK 20), şarta bağlı erken tahliye (CGTİHK 105/A), adli para cezası karşılığı kamuya yararlı bir işte alıştırılma (CGTİHK 106/3), ocukların denetim altına alınması (KK 36), hükmün açıklanmasının geri bırakılması halinde verilen yükümlülük (CMK

231), kısa süreli hapis cezasına seçenek yaptırımlar (TCK 50), hapis cezasının ertelenmesi halinde verilen yükümlülükler (TCK 51), belli hakları kullanmaktan yoksun bırakılma (TCK 53), etkin pişmanlık kapsamında verilen denetimli serbestlik (TCK 221), koşullu salıverilme sonrası verilen yükümlülükler (CGTİK 107), mükerrerlere özgü denetimli serbestlik (CGTİHK 108) ve cezanın konutta infazı (CGTİK 110) kararları denetimli serbestlik müdürlüklerinin infazından sorumlu oldukları kararlardır (Işık, 2015). Denetimli Serbestlik Müdürlüğü: Türkiye’de 81 ilde bulunan 144 denetimli serbestlik müdürlüğünü ifade ettiği belirtilmiştir. Denetimli serbestlik müdürlüklerinde görevli psikolog, sosyal çalışmacı, sosyolog ve öğretmeni, Denetimli Serbestlik Uzmanı kavramı ifade eder. Denetimli serbestlik müdürlüğü veya bürosunda kadrolu veya sözleşmeli olarak görev yapan infaz ve koruma memuru ile diğer memurları, denetimli serbestlik memuru dendiği. Denetimli serbestlik müdürünü, müdür yardımcısını, şefi, denetimli serbestlik uzmanını ve denetimli serbestlik memuruyla diğer görevlileri, denetimli serbestlik personeli, denetimli serbestlik müdürlüğünde ek ders karşılığı görev yapan öğretmenler ile geçici veya kadrolu görev yapan psikolog, sosyal çalışmacı, sosyolog ve öğretmeni, denetimli serbestlik uzmanı, denetimli serbestlik müdürlüğünde bilgi, beceri ve ilgi alanları doğrultusunda gönüllülük esasına göre çalışan kişiyi, gönüllü çalışan kişi kavramıyla tanımlandığı belirtilmiştir (Mevzuat sistemi, 20.03.2023).

1.1.2. Denetimli Serbestliğin Tarihsel Gelişimi

Maddi çıkar beklentisi olmadan toplum yararına kendi isteği ile harekete geçen bireyin Dünya Denetimli Serbestlik sisteminin ortaya çıkması Orta Çağ İngiliz Ceza Hukukuna kadar izlenebilmektedir. Suçun niteliğinin farkı gözetilmeksizin uygulanmasının yaygın olduğu belirtilmiştir (NYC, 2022).

Tarih boyunca sosyal reformlar, savaşlar, sosyolojik olaylar, doğal afetler, teknolojinin ilerlemesi, dini kuruluşlar ve kamusal ve özel birçok kuruluşun etkisi ile gelişen ve iyileşen bir süreci takip etmiştir. Bulunduğumuz coğrafyanın tarihinde nefi'cezası denetimli serbestlik kavramının temellerini çerçevelemiştir.

Birçok ülke gelişen teknoloji ve reformlarla denetimli serbestlik yapılarına özerk bir bakış açısı kazandırmıştır. Kademeli olarak gelişen her ülkenin sistemine önemli katkılar sunduğu yapı, Türkiye’de İngiltere Denetimli Serbestlik Modelinin örnek alınması ile ilerlemiştir (Aslanyürek Zorlu, 2014). 22 Ocak 1965 tarihinde, Türkiye’nin de üye olduğu Avrupa Konseyi Bakanlar Komitesi’nin üye devletlere tavsiye ettiği kararı kabul etmesiyle

2005 yılında 5402 sayılı Denetimli Serbestlik ve Yardım Merkezi ile Koruma Kurulları Kanununun kabul edilmesiyle 15 Ağustos 2005'te Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'ne bağlı Denetimli Serbestlik ve Yardım Hizmetlerinden Sorumlu Daire Başkanlığı kurulmuş ve illerde Cumhuriyet Başsavcılıklarına bağlı “Denetimli Serbestlik ve Yardım Merkezi Şube Müdürlükleri’nin kurulmasıyla denetimli serbestlik sistemi (Aslanyürek Zorlu, 2014) işleyişine başlamıştır (Mevzuat sistemi, 2022). 3/7/2005 tarihli ve 5402 sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanununun 15/A ve 27. maddeleri, 13/12/2004 tarihli ve 5275 sayılı Ceza ve Güvenlik Tedbirlerinin İnfazı Hakkında Kanunun 105/A ve 110. maddeleri ile 3/7/2005 tarihli ve 5395 sayılı Çocuk Koruma Kanununun 47. maddesine dayanılarak hazırlanmıştır (Mevzuat Bilgi Sistemi, 09.08.2022).

1.1.3. Denetimli Serbestlik Sistemi İşleyişi ve amaçları

Cezanın işlevlerinden biri de genel önlemedir (Centel, 2002) Öze önleme icra ederken toplum ile denetimli serbestlik alan bireyin aynı davranışta bulunduklarında nasıl bir uygulama ile karşılaşacaklarını ve nelerden mahrum olacaklarını göstererek caydırıcılık yani genel önleme görevini icra ettiği ve bu cezadaki korkutucu özelliğin topluma bir yansıması olduğu belirtilmiştir (Dilberoğlu, 2007). Denetimli serbestlik ve yardım ile koruma hizmetlerinde aşağıdaki ilkeler dikkate alındığı belirtilmiştir (Ataş, Nursal, 2006).

Görevi yerine getirirken kararlı, insan haklarına saygı ve dürüstlük kapsamında küçük düşürücü, onur kırıcı, aşağılayıcı davranışlarda bulunmadan davranılması İnsan onuruna saygı ve dürüstlük boyutunu kapsamaktadır. Görev alanların, kanunun zorunlu kıldığı haller dışında şüpheli veya sanık, suçtan zarar gören, hükümlü ya da bunların ailesi hakkında öğrenmiş olduğu bilgileri paylaşmaması sistemin gizlilik ilkesini kapsamaktadır.

Davanın taraflarına eşit uzaklıkta durmaları ve elde edilen bilgiler konusunda soruşturma gizliliğini gözetmek tarafsızlık ilkesini içermektedir (Mevzuat Bilgi Sistemi, 01.08.2022). İl müdürlükleri, gelen evrak bürosu, kayıt kabul bürosu, değerlendirme ve planlama bürosu, infaz bürosu, eğitim ve iyileştirme bürosu, denetim bürosu, çocuk hizmetleri bürosu, koruma kurulları bürosu, idari ve mali işler bürosu ile denetimli serbestlik sistemi işleyişini oluşturmaktadır (Çınar, 2015).

Denetimli serbestlik müdürlüğüne, bürolarında genel olarak yükümlülerin denetim ve takiplerinin yapılması, denetim sonuçları hakkında vaka sorumlusuna bilgi vermek, yükümlülere elektronik izleme sistemde yer alan bireyin eğitim programı ve çalışacağı kuruma yerleşmesine yönelik çalışmalar(Çınar, 2015), hapis cezasının konutta

çektirilmesine karar verilen hükümlünün, ikametgâh adresine gidilerek infaza ilişkin işlemleri takibi, denetimli serbestlik tedbiri uygulanarak cezalarının infazına karar verilen hükümlülerden kendi işini kuran ve işletenler ile bir iş sözleşmesine dayalı olarak çalışanları, koşullu salıverilme tarihine kadar çalıştıkları yerlerde düzenli olarak denetlenme işlemleri, belirlenen risk ve ihtiyaçlar ile denetimli serbestlik kararının içeriğine uygun olarak kamu kurum ve kuruluşları ile kamu yararına çalışan sivil toplum kuruluşlarının katkı ve desteğini dikkate almak, sistemin içinde yer alan il müdürlüklerinin yapılanmalarında geçerli idari ve mâli işlerle ilgili işlemleri yürütmekle görevli olduğu belirtilmiştir (Mevzuat sistemi, 2023).

1.1.4. Denetimli Serbestlik personel görev tanımları

Son yıllarda çalışmamızın evrenini oluşturan denetimli serbestlik alanında çalışan bireylerin ikincil travmaya maruz kalma, iş yaşamında tükenmişliğine ait bulgular literatürde sıklıkla yer bulmuştur (Shoji, Lesnierowska, 2015). Sosyal hizmet alanında çalışan denetimli serbestlik çalışanlarının duygu denetimi ve sosyal işlevsellik kavramlarını iyileştirme ve topluma uyumda önemini belirtmektedir. Müdürlüklerde; bir müdür, yeterli sayıda müdür yardımcısı, bürolarda birer şef, yeterli sayıda denetimli serbestlik uzmanı ve memuru, benzeri alanlarda eğitim almış ve denetimli serbestlik hizmetlerinde geçici olarak görevlendirilen uzman personel ile diğer hizmetleri yürütecek görevliler bulunmaktadır (Mevzuat sistemi, 2021). Müdürlüklerin yetki alanı, adalet komisyonunun; müdürlük bulunmayan ilçelerde kurulan büroların yetki alanı, bulundukları ilçenin yargı çevresi ile sınırlıdır. İl müdürlükleri, kayıt kabul→değerlendirme ve planlama→ infaz→ gelen evrak→iyileştirme ve eğitim→denetim, çocuk hizmetleri bürosu, koruma kurulları, idari ve mali işler bürolarından oluşmaktadır. Denetimli serbestlik müdürü, işbirliği içerisinde etkili ve ilkeler doğrultusunda, mevzuatın gözetim ve denetim yetkisini kullanarak müdürlüğün en üst amiridir. İdari, mali ve yönetsel konuları tebliğ etmek, asayiş, güvenlik ve benzeri konularda ortaya çıkan sorunlarla ilgili gecikmeksizin önlem almak, Cumhuriyet başsavcılığı aracılığıyla Genel Müdürlüğe bildirmek yetki ve sorumlulukları arasındadır (Mevzuat sistemi, 2023).

Denetimli serbestlik müdürlüğü çalışanlarının görev ve sorumlulukları aşağıda belirtilmektedir; Denetimli serbestlik müdür yardımcısı ve şeflerin görev ve sorumlulukları müdürlüğün mevzuatına uygun kendisine bağlı birimlerle yapılan veya yapılacak iş ve işlemleri izlemek, denetlemek ve sonuçlarını değerlendirmektir.

Denetimli serbestlik uzmanının görev ve sorumlulukları yükümlülerle program kapsamında; iyileştirme faaliyetleri, sosyal, eğitsel zaman yapılandırmaları, denetim

planları oluşturarak görüşmeler yapmak. Müdürlük, kalem hizmetleri, ihtiyaç ve risklerin belirlenmesi, planlama, denetim, yükümlülerin takibini yapmak, çalışma protokolü hazırlanması, koruma kurullarına projeleri hazırlamak, ziyaretler yapmak, idare tarafından verilen diğer görevleri yapmak. Sosyal hizmet çalışanları, uzmanları, sosyolog, sosyal çalışmacılar, psikolog ve öğretmenler iş ve işleyişte; 5237 sayılı Kanunun 51. maddesinin beşinci fıkrası, 5275 sayılı Kanunun 107 nci maddesinin dokuzuncu fıkrası ve 5395 sayılı Kanunun 38. maddesinin birinci fıkrası ile 39. maddeleri çerçevesinde yapılandırılmıştır. Denetimli serbestlik müdürlüklerinin en üst amiri, İl müdürü mevzuatın öngördüğü şekilde işlerinin yürütülmesini sağlamak ve denetimini yapmak. Yönetimde yer alan müdür ve müdür yardımcıları, şefler görevlerin mevzuata uygun olarak yürütülmesinden, kendisine bağlı büro ve personelin etkin ve verimli şekilde çalışmasından sorumludur (Mevzuat sistemi, 2023). Denetimli serbestlik uzmanları, topluma uyum, iyileştirilme kavramlarının denetim planında belirlenen çalışmaların yükümlü için uygunluğunu değerlendiren, planların komisyona sunulması ve çalışmaların yürütülmesinde sorumludur. Ayrıca, iyileştirme ve rehberlik faaliyetleri, eğitsel ve sosyal çalışmaları diğer kurumlarla iş birliği içinde yürütmek, risk, ihtiyaç, planların belirlenmesi, refakat edilmesi, 5237 sayılı Kanunun 51 inci maddesinin beşinci fıkrası, 5275 sayılı Kanunun 107 nci maddesinin dokuzuncu fıkrası ve 5395 sayılı Kanunun 38 inci maddesinin birinci fıkrası ile 39 uncu maddesinin üçüncü fıkrası gereğince belirlenen sürelerle ilgili yargı merciine sunulmak üzere denetim ve değerlendirme raporu hazırlayarak infaz bürosuna iletilişimde kalınması, haklarında hapis cezasının konutta infazına karar verilen çocuklar ile doğurduğu tarihten itibaren altı ay geçen ve toplam üç yıl veya daha az süreli hapis cezasına mahkûm olan ya da adli para cezası infaz sürecinde hapis cezasına çevrilen hükümlü kadınların adresine gitmek, konutu inceleyerek ihtiyaçlarını tespit etmek ve tespit edilen ihtiyaçları raporlayarak vaka sorumlusuna iletmek uzmanların sorumluluk ve görevleri yer aldığı bildirilmiştir (Mevzuat sistemi, 10.04.2023).

Denetimli serbestlik memuru, müdürlüğün idari işleri ile infaz işlerinin yürütülmesinden, kalem hizmetlerinden ve yükümlülerin toplum içinde denetim ve takibinin yapılmasından sorumludur. Hizmetler listesi, kurumsal eğitimler ve programlar listesi ile çalışma protokolünün hazırlanmasında görev almak, Koruma kurulları talep ve takip formunu doldurmak, koruma kurullarınca uygun bulunan projeleri hazırlamak, müdürlük dışında alanında uzman kişilerin komisyon tarafından eğitim ve iyileştirme bürosunda görevlendirilmesi yapılabilmektedir. (Mevzuat sistemi, 10.04.2023).

1.1.5. Eğitim ve iyileştirme çalışmaları

İyileştirme ve eğitim çalışmaları kanıta odaklı olması, etik ilke ve sorumluluklara dayalı, kurumsal, işbirliği temelli, ihtiyacı belirleyen ve topluma uygun etkili müdahale yapısı, geleceğe yönelik tedbirleri belirleyen etkililik temelli bir sistemle işlemesine önem verilmektedir. Ceza sisteminde yeniden suça sürüklenmeyi önlemek, azaltma sürecinin etkililiği müdahale programlarının temelini oluşturmaktadır. kriminojenik risk ve ihtiyaçları tanımlanmadan başarılı bir grup çalışma planı oluşturulması olası görünmemektedir (Canton, 2011).

Müdahale programlarının sosyal hizmet alanında etkililiğinin uygun şekilde devamı için ölçülmesi ve geri bildirimlerin, çıktıların değerlendirilmesi nitelik açısından önemlidir. Çalışanların etkinliği iyileştirme çalışmalarını risk ve ihtiyaç boyutunda öneme sahiptir. Denetimli serbestlik sürecinde sunulan sosyal hizmet müdahalelerinin potansiyel etkililiğine ilişkin güvensizliğin başlıca sebepleri arasında çıktıların uygun şekilde ölçülmemesi ve nitelikli programların eksikliği gelmektedir. Puanlama, seviye bölümü yapılması süreci etkilemektedir (Latessa ve Smith, 2011). Etkileyen faktörler dikkate alındığında; suça ileten faktörlerin belirlenmesi, cezai sistemde etkili öğrenme stillerine, farklılıklarına, motivasyonlarına uygunluk, uygulanan programlara uygun uzmanlar, yöntemlere ilişkin eğitim ve işbirliği suça ilişki sosyal ağ ile iletişimin azaltılmasını sağlamalıdır, destekleyici sosyal ağların oluşturulması (Latessa, Smith, 2011; Andrews, Bonta ve Smith, 2011). Denetimli serbestlik müdürlüklerinin ve çalışan uzmanların müdahale programları dışında işbirlikleri ve bölgeye uygun seminerler düzenlemektedir. Araştırma, Değerlendirme Formu suç riskini kategorize eden yapılandırılmış formdur. Yanıtlara göre iyileştirme ve uyum planları belirlenmektedir. ARDEF ile planlanan programlara katılım sağlanmaktadır. Belirli hak kullanımını sağlayamama, cezanın konaklanan yerde çektilmesi, ihtiyaç/risk değerlendirilmesi yapılmamaktadır. Ayrıca denetimli serbestlik alan bireylere Sigara, Alkol ve Madde Bağımlılığı Müdahale Programı (SAMBA) 10 oturum boyunca katılımını gerçekleştirmektedir. Bağımlılık ve psikososyal etkileri, motivasyon, bağımlılığı bırakma yolları konularını içeren oturumları kapsamaktadır. Öfke Kontrolü Müdahale Programı, düşünce, duygu, öfke duygusunu kontrol etme konularını içeren 10 oturumdan oluşan öfke grup çalışmaları planlanmaktadır. Müdürlüklerde yükümlülere yardımcı olabilecek birbirinden farklı konularda seminer çalışmaları yürütülmektedir. Aile yaşamına uyum, toplumsal yaşama uyum, stresle baş etme gibi konularda müdahale programları belirlenmektedir.

Yükümlüler, haklarında verilen yükümlülük kararlarının niteliğine bakılmaksızın, rehberlik ve iyileştirme çalışmaları kapsamında aynı grup içerisinde yer alabilirler. Grup çalışması sürecinde yükümlülerin durumu periyodik olarak değerlendirilir ve ihtiyaç duyulması halinde iyileştirme çalışmaları bireysel görüşmelerle de desteklenmektedir. Grup çalışması, müdahale programı kapsamında yürütülebileceği gibi denetimli serbestlik uzmanı tarafından yapılandırılarak da yapılabilmektedir. Yükümlüler, diğer kurum ve kuruluşlar ile gönüllü kişilerce yürütülen yapılandırılmış grup çalışmalarına da yönlendirilebilmektedir (Mevzuat sistemi, 22.07.2022).

Ayrıca, her iş dalında olduğu gibi yapılan yürütmelerin ölçme ve değerlendirmeleri gelişimin önemli adımlarındandır. Günümüz araştırma ve geliştirmelerinin kanıta dayalı uygulamaları gelecek politikaların oluşumu ve etkililiğini artıracakı düşünülmektedir. Teori ve araştırmalardan yararlanma, uygulama bilgileri, mesleki değerler, kişilik-bireysel değerler, kişisel tahmin-gözlem denetimli serbestlik uzmanlarının ve çalışanlarının uygulama alanına getirdikleridir (Gibbs, 2003; Gilgun, 2005).

Yapılandırılmış, cevaplanabilir soru üretmek, geçerliliği, etki, uyarlanabilirliği kanıtları bulmak, uzmanlık ve değerlendirmeyi-istek, değerler ve koşullar ile bütünleştirmek, süreci değerlendirmek kanıt temelli çalışmaların aşamasını uygulama alanında kullanılmasının etkili ve etkin çalışmalara öncü olacağı bildirilmiştir (Jayne, 2014).

1.1.6. Türkiye'deki Denetimli Serbestlik Uygulamaları

Denetimli serbestlik hizmetleri, denetim, takip ve iyileştirilmesine karar verilen yükümlülerin, yeniden topluma kazandırılmalarına yönelik çalışmalara temel oluşturması amacıyla oluşturulan objektif bir değerlendirme sistemi olduğu, ihtiyaç ve risk belirlenmesi, denetimli serbestlik uygulamalarının temelini oluşturduğu açıklamalarda yer almıştır (Mevzuat sistemi, 22.07.2022). Ayrıca denetimli serbestlik sistemi, belirlenen yasal çerçevede suça karışmış kişinin toplumdan kopmaması, topluma kazandırılması amacıyla organize edilmiş olan, toplum çıkarlarını ön planda tutmaya çalışana bir uygulama olduğu görülmektedir. Uygulamanın kanunsal çerçevesi 5275 sayılı Kanunun 105/A maddesi gereğince denetimli serbestlik tedbiri uygulanarak cezanın infazına karar verilenler, 5237 sayılı Kanunun 51 inci veya 5275 sayılı Kanunun 107 nci maddesi gereğince rehberlik edecek bir uzman kişi görevlendirilen ya da yargı mercii tarafından rehberlik çalışmalarına katılma yükümlülüğü verilenler, 5275 sayılı Kanunun 107 nci maddesi gereğince denetimli serbestlik müdürlüğü tarafından belirlenecek yükümlülöklere

tabi tutulmasına karar verilenler, 5237 sayılı Kanunun 191 inci maddesi gereğince denetimli serbestlik tedbiri verilenler, 5275 sayılı Kanunun 108 inci maddesi gereğince mükerrirlere özgü denetimli serbestlik kararı verilenlerden aynı Kanunun 107 nci maddesinin dokuzuncu fıkrası kapsamında yükümlülük belirlenen ya da yükümlülük belirlenmemiş olmakla birlikte kendisi ile yürütülecek ihtiyaç değerlendirme ve iyileştirme çalışmalarına katılmaya istekli olanlar, 5275 sayılı Kanunun 108 inci maddesi gereğince tedavi amaçlı programlara katılma yükümlülüğü verilenler, 5237 sayılı Kanunun 221 inci maddesi gereğince denetimli serbestlik kararı verilenler hakkında uygulanacağı bildirilmiştir (Mevzuat sistemi, 22.07.2022).

Ceza infaz sisteminde yükümlülüklerini tamamlayan bireylerin, iş ve kalabalık alanlara uyum sağlamasına yönelik hizmet ve programların sağlandığı sistem Denetimli serbestlik, yasal tedbirlerle birlikte bireylerin kendi tasarruflarına topluma uyumlu kontrol becerisini artırmayı hedeflemekte ve sosyal hizmet stratejilerini içermektedir (Nijnatten ve Van Elk, 2013). Hapsetme yerine seçenek yaptırımlara hükmedilen kişilerle, koşullu salıverilen, cezası ertelenen, belirli yaptırımlara tabi tutulan kişilerin, belirli aralıklarla denetimli serbestlik müdürlüklerindeki personel ile belirlenen normlara tabi olmasıdır (Nursal ve Ataç, 2006). Denetim planı; yükümlü hakkında verilen kararların toplum içinde infazının, denetim sürecinin, yükümlünün iyileştirilmesi ve topluma kazandırılmasına yönelik çalışmaların planlandığı, denetimli serbestlik personelinin çalışma yöntemini belirleyen olarak tanımlanmıştır (Mevzuat sistemi, 21.07.2022).

Ülkemizde denetimli serbestlik 5237 sayılı Türk Ceza Kanunu 191. Maddesi uyarınca madde kullanımı olan kişilerin adli süreçlerinin tamamlanması ile uygulanmaya başlamıştır. 2006 yılı faaliyete geçen Denetimli Serbestlik sistemi, *Resmî Gazete Tarihi: 10.11.2021 Resmî Gazete Sayısı: 31655* son düzenlemelerle güncel halini almıştır (Resmi Gazeete, 10.11.2021).

Yükümlünün müdürlüğe müracaatıyla başlayan işlemlerde, değerlendirme ve planlama bürosunda görevli uzman, planı hazırlayan denetimli serbestlik memuru ilgili aktörler olarak yer almıştır (TCK 221/5). Denetim ve değerlendirme raporu, topluma uyumdaki başarının, uygulanan iyileştirme programları, çaba ve gelişiminin değerlendirildiği ilgili yargı merciine gönderilen raporlar olduğu. Çalışmalarda hazırlanan planlarda uygulanan görüşmeleri gerçekleştiren denetimli serbestlik çalışanları, önceden belirlenmiş birebir ve uygun fiziki koşullarda bireysel görüşmelerle müdahale programı kapsamında grup çalışmaları uygun fiziki koşullarda en az dört, en fazla on altı kişilik gruplar halinde en fazla on beş gün arayla yapıldığı bildirilmiş. Müdürlüğün grup

alışmalarına uygun fiziki mekâna sahip olmaması halinde, başka kurum ya da kuruluşlar ile sivil toplum kuruluşlarına ait uygun mekânlar, grup çalışmaları için kullanılabileceği açıklanmıştır (Resmi gazete, 23.04.2023). Kullanılan UYAP'ta programda Yüklümlülerle yapılan tüm çalışmalar ve yüklümlüye dair değerdendirmeler ekranlarda kayıt altına alındığı, yüklümlüye ilişkin bilgilerin, özel hayatın gizliliği gerekçesiyle kayıt altına alınmazlık yapılamayacağı belirtilmiştir (Mevzuat sistemi, 17.07.2022). Görüşmelerin içeriği denetim ve hesap verilebilirlik ilkesi gereğince ve yapılan çalışmalar denetlenebilir ve hesap verilebilir serbest zamanların yapılandırılmasının; sanatsal, eğitsel, kültürel, sportif, sosyal, etkinliklere ve kurumsal eğitimler ve programlar listesinden de yararlanıldığı, sisteme dahil olan bireylere iyileştirme faaliyetlerinin tamamlanmasından sonra on gün içerisinde tüm süreçleri hakkında bir belge düzenlendiği, sosyal araştırma raporu ile gerekli işlemlerin yerine getirildiği veya getirilememe gerekçesi ile birlikte raporda belirtildiği açıklanmıştır (Mevzuat sistemi, 22.07.2022). UYAP bilişiminde saklanan verilerde de özel hayatın gizliliğine dikkat edildiği, Denetimli serbestlik uzmanı da; denetimli serbestlik sistemine dâhil olan yüklümlülerin denetim sürecindeki takibi, kontrolü, ihtiyaçları doğrudusunda denetim planının hazırlanması, tedavi süreci ile uygun eğitim-iyileştirme programının yürütölmesinden sorumlu olan meslek elemanlarını (psikolog, sosyal hizmet uzmanı, sosyolog, öğretmen) ifade etmektedir. Kanıt temelli uygulama: Denetimli serbestlik sistemindeki sosyal hizmet uygulamalarının etkililiğinin bilimsel olarak ortaya koyulması, elde edilen 'kanıtlar' temelinde müracaatçıların yararı doğrudusunda en uygun ve etkili uygulamaların geliştirilmesi sürecini ifade etmektedir.

1.1.7. Dünyadaki Denetimli Serbestlik Uygulamaları

Toplumda refahın daha da yükseltilmesini ve bütünlük için kişiselliğinin korunmasını amaçlayan denetimli serbestlik sistemi, kişinin suç işlemesine neden olmuş hareketlerinin, davranışlarının değıştirilmesi, düzeltilmesi, bu sayede kişinin tekrar suç işlemesinin önlenmesi, ceza infaz kurumundan serbest bırakılmış olan kişilerin bu süreç sonrasında da takip edilmesi, madde kullanıcılarının tedavi ve iyileşmelerine yardımcı olunması gibi kazanımlarla kişinin topluma yeniden kazandırılmış olması önemlidir.

19. yüzyılda Amerika ve İngiltere'de mahkemelerde uygulamalarına denetimli serbestlik güncel haline gelmeden birçok değışiklik elde etmiştir (Philips, 2010). Günümüzdeki kullanımı da gelecek toplumsal yapılanmalara uyumlu olma hedefi de sürdürölmektedir. Denetimli Serbestlik sisteminin diğer ölkelerdeki yapılanmaları da çalışmamızın ekosisteminin çerçevesine makro düzeyde temel sağlamaktadır. Özellikle

Avrupa Birliği müktesabatı açısından denetimli serbestlik konfederasyonu tarafından düzenli denetimlerin ülkemiz denetimli serbestlik alanını incelerken diğer ülke düzenlemelerinde önemini belirtmektedir.

Hollanda Denetimli serbestlik organizasyonları;

Avrupa’da 20 nci yy. modern hareketlenme, ceza hukukundaki toplumun suçlulara bakışında farklılıklar oluşturmaya başlamışır (Bayrak, 2013). Ceza hukuku, suçlunun iyileştirmesine ve topluma kazandırılmasına önem vermeye başlamışır. Bu gelişmeler, kamuya yararlı bir işte çalışma veya diğer toplum esaslı ceza ve tedbirlerin ortaya çıkmasını sağlamışır (Nursal, 2006)

Hollanda’daki denetimli serbestlik hizmeti, yapısı itibarıyla Hollanda Denetimli Serbestlik Vakfı, Kurtuluş Ordusu Gençlik Koruması, Denetimli Serbestlik ve Bağımlılık ve Denetimli Serbestlik Hizmeti Ruh Sağlığı ve Madde Bağımlılığı Tedavisi adı altında üç kuruluş da Adalet ve Güvenlik Bakanlığı tarafından mali olarak desteklenmektedir, bağımsız hareket eden kuruluşlar şartlı Tahliye Hizmeti esas olarak yetişkin suçlulara odaklanmaktadır (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023). Hollanda’da şartlı serbestlik, on sekiz yaşından küçük suçlulara yönelik faaliyetler ocuk Bakım ve Koruma Kurulu ile yönetilmektedir. 2019’da denetimli serbestliğe dâhil olan tekil kişilerin sayısı 81.143’tür (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023). Avrupa Denetimli Serbestlik Kurallarının iyi bilinmesine yönelik çalışmalar her ülkede olduğu gibi Hollanda da uygulanmaktadır.

Adalet ve Güvenlik Müfettişliği’nin, Avrupa Denetimli Serbestlik Kuralları da dahil olmak üzere kurallardan yararlanarak Hollanda’daki yaptırımları değerlendirmeleri ulusal ve uluslararası mevzuat da çıkış noktasını oluşturmaktadır.

Adalet ve Güvenlik Bakanlığı Müfettişliği, değerlendirme erevesi yalnızca yetişkin denetimli serbestliğinin dhili organizasyonuna odaklanmakla kalmamakta, aynı zamanda zincir yönleri hakkında: yani, diğer kurumlarla işbirliği süreçlerinde bulunmaktadır. Müfettişlik tarafından hazırlanan raporlar halka açık olmakta ve Hollanda Parlamentosuna sunulmaktadır. Denetimli serbestlik, Ceza İnfaz İdaresi Kurulu içinde ayrı bir alan olarak yer almaktadır. Çocukların Adaleti ve Korunması Konseyi, ilgili konularda hkmete tavsiyelerde bulunmaktadır.

1886 yılında denetimli serbestlik kavramı daha sonra yerel denetimli serbestlik teşkilatları kurulmuştur. Günümüz denetimli serbestlik kuruluşlarının iş yükü hapishanelerin tersine yüksekliği giderek artmaktadır. Her yıl 70.000 ila 80.000 arası vaka ile karşılaşmaktadırlar. Denetimli serbestlik, daha hafif zihinsel engelli kişiler ve bağımlılık sorunları, hastane emriyle gözaltı vakaları, çok ciddi suçların (kasıtsız adam

öldürme, adam öldürme), ateşli silahlarla hüküm giymiş kişiler de dâhil olmak üzere çok şiddet içeren suçlarda, suçlar ve uyuşturucu şiddeti konuları Hollanda denetimli serbestlik kuruluşlarında artış gösteren konular arasındadır (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023). Toplamda 51 yerel saha ofisi bulunmaktadır. Denetimli Serbestlik Vakfı, Ulusal ofis Utrecht'te bulunan beş bölgede yaklaşık 2000 çalışanı olan özel bir kuruluş olarak Ulusal genel müdür, bir denetleyici tarafından denetlenerek, beş bölge müdürü tarafından yönetilmektedir. Yapılanmanın %60'ını Hollanda Denetimli Serbestlik Vakfı, Kurtuluş Ordusu Gençlik Koruması, Denetimli Serbestlik ve Bağımlılık ve Denetimli Serbestlik Hizmeti Ruh Sağlığı ve Madde Bağımlılığı Tedavisi adı altında üç kuruluş almaktadır. Bağımlılık denetimli serbestlik merkezlerinde Adli Bakım için üç modalite mevcut olup: ayakta hasta, klinik veya korunaklı konaklama olarak belirtilmektedir. Çoğu adli bakım, koşulsuz hapis cezasının bir parçası olmaktadır. Ayrıca, hapishane psikiyatri merkezlerine transferler, harici adli tıp hizmeti sağlayıcıları tarafından hapishanede bakım, harici adli bakım sağlayıcılarına transferler ve ceza infaz kurumunun bir parçası olarak sağlanan cezaevi dışında adli bakım programının içerisinde yer almaktadır (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023).

Kurtuluş Ordusu Gençlik Bakımı ve Denetimli Serbestlik Hizmeti (Kurtuluş Ordusu gençlik bakımı ve denetimli serbestlik hizmeti, Kurtuluş Ordusu Refah ve Sağlık Vakfı'nın bir olarak yer almıştır. Yaklaşık 15 şubesi ve 560 çalışanı ile faaliyet gösteren bu kuruluşun merkez ofisi Utrecht'tedir (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023).

Üçüncü kuruluş bölgesel ve yerel denetimli serbestlik birimleri, yerel Adalet Kurullarına katılarak, suç ve yeniden önleme için stratejik bir geniş görüşlülük ve eylem planı geliştirmek ve uygulamak, farklı önleme düzeyleri kavramı aşağıdaki şekilde tanımlanmaktadır (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023).

Öncelik önleme, genel halkı hedef aldığı için; ikincil önleme, özel alt grupları hedeflemek gibi okulu bırakan gençler vb.; ve üçüncül suç önleme, yeniden suç işlemeyi azaltma teknikleri, daha geniş bir toplulukta (diğer yasal kuruluşlar, polis, belediyeler ve mahalleler) aile içi şiddet ve karmaşa oluşturanlar ortak adli makamların ana kaygısı olduğu bildirilmiştir (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023). Denetimli serbestlik suçlularına danışmanlık ve destek için gönüllüleri normal denetimli serbestlik çalışmasına ek olan görevler ve faaliyetler için konuşlandırılmıştır. Toplu cezalandırma kararı verilen kişilerin, toplum hizmetlerinden örneğin hastanelerde, yaşlılar için kurumlarda vb. çalışmaları desteklenmektedir (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023).

Avrupa Birliği mkteseabatına uygun kriterlerle iŖe alım sreleri; dürüstlük, insanlık, profesyonel kapasite ve kiŖisel uygunluk tüm personel, görevlerine ve alıŖma seviyelerine uygun eğitim ve öğretime eriŖebilmelidir. Birimler yeterli sayıda personel ve sorumluluklara zen gösteren yapılanmadadırlar.

Denetimli serbestlik personeli, iŖlerini etkili yürütebilmesi iin yeterli sayıda olması beklenir. Suluları denetlemelerinde, yönlendirmelerinde ve yardımcı olmalarında izin veren bir iŖ yükleri bulunmaktadır, denetimli serbestlik alanında alıŖan bireylerin özellikle yabancı uyruklu ve yurt dıŖında yaptırım uygulanan failler bakımından, denetimli serbestlik kuralları, "denetimli serbestlik kurumları, hizmetlerinin eriŖilebilir olması önemli görülmektedir (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023).

Tüm denetimli serbestlik memurlarının profesyonel olduğu, daha yüksek bir düzeyde sosyal vaka alıŖması konusunda eğitimleri olduğu denetimli serbestlik memurlarının iŖi iin eğitimlerinin lisans düzeyinde olduğu belirtilmiŖtir (Durnescue, 2008). En sık görülen alıŖma programlarının: Adli Sosyal Profesyonel alıŖmalar Yüksek Lisans Derecesi programı (bu, yüksek lisans seviyesindedir), Sosyal Hizmet ve Hizmetler, Sosyal Hukuk Hizmetleri, Kriminoloji olduğu aıklanmıŖtır (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023).

Denetimli serbestlik kuruluŖlarının, görevlilerinin hizmet ii eğitimi iin ayrıntılı programlarının olduğu Denetimli serbestlik sisteminin denetimli serbestlik memurları iin  geliŖtirme aŖaması olduğu da belirtilmiŖtir (Kok, Tigges ve Kalmthout, 2023). BaŖlangı tamamen profesyonel olarak yetkin denetimli serbestlik görevlisi, ikinci aŖamada belirli görevleri olan tam profesyonel olarak yetkin denetimli serbestlik görevlisi ve son aŖama görevlilerin örgütsel öğrenmeyi geliŖtirmeye katkıda bulunmaları beklenmektedir. Denetimli serbestlik kurallarının ihlalinin cezai bir su olarak görünmediği, Kanada'da bu ihlalin, adalet idaresine karŖı bir su olarak kabul edildiği. Bireyin denetimli serbestlik kurallarını ihlal etmesinin iki yolu olduğu, denetimli serbestlik kurallarına veya Ŗartlı tahliye koŖullarına uymayarak veya hala denetimli serbestlik altındayken baŖka bir cezai su iŖleyerek ihlal edildiği belirtilmiŖtir (Durnescue, 2008).

Kanada'da denetimli serbestlik; uyum sorunlarını değerlendirmek ve uygun rehabilitasyon programlarını geliŖtirmek iin mahkumlarla grŖmek, güvenlik seviyesi, cezaevine yerleŖtirme, hapsedilme türü ve mahkumların rehabilitasyonu iin en faydalı olduğu dŖnlen müdahale türleri nerileri iin raporlar hazırlanması, sulularla, polisle, aileyle, arkadaŖlarla, okul yetkilileriyle ve iŖverenlerle ceza öncesi raporlar hazırlamak ve suluların topluma baŖarılı bir Ŗekilde yeniden entegrasyon umutlarını değerlendirmek iin grŖme yapılması, mahkumlarla rehabilitasyon programları planlamak, davranıŖ

kurallarının belirlenmesi, amaç ve hedefler, mahkumları ve suçluları gerektiği gibi toplum ve sosyal hizmet programlarına yönlendirilmesi, denetimli serbestlik kararının şartlarını denetlemek ve mahkemeye katılması, denetimli serbestlik yükümlüleri ve şartlı tahliye edilenlerle, hedeflerine ulaşma ve denetimli serbestlik sözleşmelerinde ve rehabilitasyon planlarında belirtilen şartları sürdürme konusundaki ilerlemelerini değerlendirmek için düzenli olarak görüşme, düzeltici işlem önermek veya denetimli serbestlik veya şartlı tahliye şartları ihlal edildiğinde mahkeme işlemi başlatması, bir mahkumun davasının yanı sıra gözaltı ve tehlikeli suçluların statüsünün mahkeme kararları hakkında uzman ifadesi sağlamak için mahkeme işlemlerine katılmak, İdari görevleri yerine getirebildiği ve destek personelinin denetleyebildiği, politika geliştirmeye katılabildiği ileri sürülmüştür (Kanada., 02.01.2023).

Denetimli serbestlik hizmetinden yararlanan bireye genel çerçevede Mahkumların bakımı ve velayeti, suçluların rehabilitasyonuna ve topluma başarılı bir şekilde yeniden entegrasyonlarına katkıda bulunan programların sağlanması, Mahpusların salıverilmeye hazırlanması, şartlı tahliye, yasal salıverilme denetimi ve suçluların uzun süreli denetimi; ve hizmetin işleyişi hakkında bir halk eğitimi programı sürdürme sağlanmaktadır (Bayrak, 2019). Yürütme işlemlerinde, konsey, bölge vali ve vali yardımcısı, İslah görevlileri, ilgili uzman, ulusal başkent yasa programı komiserleri ve cezaevleri ve İslahevleri yasası yer almaktadır.

Amerika'nın Denetimli serbestlik sistemi, Amerika Birleşik Devletleri'nde denetimli serbestlik konusundaki ilk yasal düzenlemeler, 1860'lı yıllarda Massachussets eyaletinde yapılmıştır (Bayrak, 2013). Amerika'daki denetimli serbestlik servisleri, 2000'den fazla ayrı kuruluş ile yürütülmekte olup yargı veya yürütme tarafından yürütülüp yürütülmediğine, mali kaynaklarının nasıl sağlandığına ve esas olarak eyalet merkezli veya yerel olup olmadığına göre değişmektedir (Nursal, 2006). Bazı eyaletlerinde bölgesel hizmet veren kuruluşlar gençliğe özel bölümleri dışında bireyselleştirilmiş vaka planları geliştirmek için kullanılan eğitimsel ve psikolojik araçlar, geliştirilmiş değerlendirme teknikleriyle değerlendirilmektedir. Eğitim ve İstihdam Yoluyla Bağımsız Yaşayan Ergen programının anahtarlardan biri de hizmet sunumunun sürekliliğidir. Kurumsallaşma sürecindeki aşama, toplum temelli sağlayıcılar, bakım sonrası devam eden haftalık hizmetler ile devam etmektedir. Colorado programı mesleki beceri eğitimi, bireysel danışmanlık, ebeveyn oryantasyonu, deneyimsel öğrenme aktiviteleri ve öfke yönetimi ve hayatta kalma beceri grupları. Üstelik aile çok aileli danışma gruplarına katılmaktadır. Serbest bırakılmadan altmış gün önce, gençler, topluluğa denetimli geziler ve 30 gün dahil

olmak üzere bir dizi azaltma önlemine başlamaktadır. Serbest bırakılmadan önce, bir gecede veya hafta sonu ev gezileri, serbest bırakıldıktan sonra, çeşitli gözetim hükümlerine tabi olan program yüksek düzeyde yapı sağlayan birkaç aylık günlük tedavi programı ile devam etmektedir (OJJ, 2022). Colorado programı ayrıca denetim ekibiyle sık sık (haftada bir kez) iletişim kurulmasını gerektirir. Diğer izleme veya gözetlemeye yönelik faaliyetlerin arasında sokağa çıkma yasakları ve rastgele idrar tahlili yer almaktadır. Hizmet sunan 25 farklı acenteyi içeren kapsamlı bir sağlayıcı ağına erişmektedir. Diğer bir bölge Nevada Yoğun Bakım Sonrası Programı; Clark County'de bulunan Nevada IAP projesi ise (Las Vegas), Nevada Gençlik Şartlı Tahliye Bürosu tarafından yönetilmektedir. Gençler seçildikten sonra tarama süreci ve programına rastgele atanmakta ve Nevada Gençliğine gönderilmektedirler. İlk 3 haftalık değerlendirme, ardından Eğitim Merkezine transfer edilmektedir. Merkez müfredatı yaşam becerilerine odaklanmaktadır. Gençler ilk 30 gün ile başlamakta. Hizmet sağlanmasını, yoğun denetimi, günlük programlamayı, sık sık uyuşturucu testi ve akşam ve hafta sonu gözetimi geçişleri aşamalı olarak devam etmektedir. İlk 3 ay boyunca vaka yöneticisi veya saha temsilcisi ile haftada üç görüşme yapılması gerekmektedir. Belirli popülasyonlar, siyasi düşünceler, paydaşların ahlaki felsefeleri ve mevcut kaynaklar gibi uygulamayı etkileyebilecek topluluk uygulamaları, paydaşlar uygulama alanında kentsel, bölgesel ayrımların söz konusu olduğu da belirtilmiştir (OJJ, 2022). Eğitimlerin, kapasite gelişiminin, etkili program için ölçümlerin sürdürülebilirliği katılım için önemlidir. Bu denetim düzeyi, sonraki 2 ay boyunca haftada iki kişiye düşürülmekte ve daha sonra şartlı tahliyenin son ayında tekrar haftada bire düşürülmektedir. Diğer izleme ve gözetlemeye yönelik faaliyetler arasında sokağa çıkma yasakları ve rastgele idrar tahlili, ev hapsi ve elektronik izleme Colorado ve Virginia siteleri ile aynı olmaktadır. Fakat karşılaştırıldığında, Nevada topluluk oluşturmak için gençliğine bağlantılar sağlamak ve aracılık hizmetleri ileriye taşımayı amaçlamıştır. Belirli problemlerin ölçülmesi, çıktı odaklı, boşlukları ve ilerlemeye dayalı programlarda öncelikleri belirlemek, istenilen sonuçlara yönelik programlar oluşturmak ve kaynakları geliştirmeyi servis hizmetlerinin daha iyi anlayışa sahip olmasına yardımcı olacağı düşünülmektedir.

1.1.8. Bilişsel Yaklaşım kavramı

Çalışmamızda yer alan bilişsel yaklaşım kavramına Piaget'in biliş kavramı ile davranışçı yaklaşıma tepki olarak, insanların, davranışlar üzerinde düşüncelerin etkisini, hatırlama, zihinde örgütleme, bilgiyi edinme ve kullanma yeteneklerinin depresyon ve

kaygı yönetiminde zihinsel bilgi işleme süreçleri yön göstermiştir (Johnstone, 1999). Bilgi alanında sorduğu, bilginin nasıl elde edileceği, sorunların çözümü, düşünce hatalarının farklı bir öğrenme süreci ile unutulabilmesi de sağlanabilmektedir. Bu açıdan denetimli serbestlik, insanların yeni düşünce-davranış kalıplarını ve seçim yapabilme kapasitesini geliştiren bir bilişsel alanda eğitim çabası olarak düşünülebilir (Canton, 2011).

Bilişsel yaklaşımda yoga kavramının farkındalık becerileri gelişimi ile etkileşim halinde birey, duygu ve düşüncelerinin fark edilmesi davranışlara etkilerini gözlemlenmiştir (Baer, 2003). İnsanların davranış biçimlerini değiştirmek, Bilişsel davranışçı yaklaşımı temelde düşünce biçimlerini değiştirmede, sosyal becerilerini, empati, özdenetim, işbirliği davranışları, perspektif oluşturma ve müzakere yetenekleri geliştirmede oldukça etkili olduğu görülmektedir (Gendreau ve ark., 2006).

Dürtüsel ve otomatik davranma eğiliminin farkındalığı düşük bireylerde gözlenmesi, yoga'nın bilişsel farkındalık ile psikolojik danışmanlar kendi kişisel gelişimlerinin yanı sıra, terapötik ilişkilerini geliştirmeye yönelik olarak da kullanmaktadır (Pollak, Pedula & Siegel, 2014, Özyeşil, 2011). Üzüntü, olumsuz olay ve duyguların yönetiminde, endişe yerine onları serbest bırakmayı içermektedir (Çatak ve Ögel, 2010). Bilişsel esneklik ve duygu durumunu düzenleyebilmedir (Hayes ve Feldman, 2004). Danışmanların uygulamalarının etkililiğinin ölçmesi yoga vb. farkındalık artırmaya yönelik modüllerin kurumlarda uygulanması belirtilmiştir (Uzun, 2019).

1.1.9. Psikolojik Özellikler ve Duygu durum

Pozitif duygunun keyif alımı olduğu, negatif duygunun ise hoşnutsuz olduğumuz durumlar olduğu ileri sürülmüştür (Ayan, 2019). Değişen Dünya koşullarına duygu düzenleme stratejileri olmadığında bireylerin uyumlarının bozulabildiği ileri sürülmektedir (Bridges ve ark., 2004). Yoga vb. rekreasyon etkinlikleri sosyal hizmet alanında çalışan bireylerin üzerinde çeşitli psikolojik etkilere sahip olabilir, zihinsel sağlıklarını olumlu yönde etkileyebilir ve rollerindeki etkinliklerini artırabilir, duygu düzenlemelerine yardımcı olur. Psikolojik özellikler ve duygu durum denetiminin yoga ve benzeri etkinliklerin çalışan bireylerin özellikle ikincil travmalara yönelik farkındalıkları yönetmeye yardımcı olduğu ve psikolojik dayanıklılık ve esneklik gelişimini desteklediği belirtilmiştir (Ayan, 2019). İyi oluş, bireyin kendini sağlıklı, mutlu ve hayatından memnun hissetme durumunu tanımlamak için fiziksel, zihinsel ve duygusal yönleri belirttiği ileri sürülmüştür. Sosyal destek, finansal güvenlik ve yaşam tarzı seçimleri gibi faktörlerden

etkilenebilen karmaşık ve çok yönlü bir kavram olarak açıklanmıştır. Kişinin kariyeri, kişisel ilgi alanları ve başkalarıyla ilişkileri gibi kişinin yaşamındaki amaç ve tatmin duygusunu ifade ettiği bildirilmiştir (Acar, 2020). Fiziksel aktivitelerde bulunma, sağlıklı bir kiloyu koruma ve hastalık veya hastalıktan kaçınma becerileri de dahil olmak üzere; fiziksel uygunluk ve sağlık durumunu ifade ettiği söylenmiştir (Gürkan, Yalçın, 2017). Sosyal hizmet uzmanları bağlamında, psikolojik özelliklerin incelemesi veya duygusal öz-farkındalık, profesyonellerin kendi duygularını etkili bir şekilde yönetmelerine ve danışanlarının duygularına empati kurarak yanıt vermelerine yardımcı olabilecek kritik bir beceri olarak açıklanmıştır (Buz, Genç, 2019). Sosyal hizmet uzmanları genellikle duygusal sıkıntı, travma veya diğer zorlayıcı durumlar yaşayan danışanlara etkili destek sağlamak için profesyonellerin öncelikle kendi duygularını tanıması ve düzenlemesi gerektiği belirtilmektedir. Kişinin kendi duygusal tetikleyicilerinin, önyargılarının ve tepkilerinin farkında olmasının yanı sıra olumsuz duygularını yönetmek ve tükenmişliğini önlemek için başa çıkma stratejileri geliştirmesini içerdiği belirtilmiştir (Porges, 2011). Duygusal öz-farkındalık, profesyonellerin danışanları ile duygudaşlık kurma ve onların bakış açılarını anlama becerilerini de geliştirmek, güven ve uyum oluşturmaya yardımcı olabilmek ve etkili iletişim ve problem çözme kolaylaştırdığı belirtilmiştir (Porges, 2011). Duygusal öz-farkındalık, profesyonellerin ne zaman ek desteğe veya denetime ihtiyaç duyduklarını fark etmelerine yardımcı olacağı belirtilmiştir. Duygusal öz-farkındalık, danışanları etkili bir şekilde desteklemek ve olumlu sonuçları teşvik etmek için sosyal hizmet çalışanları için kritik bir beceri olarak nitelendirilmektedir. Profesyonellerin duygu denetim ve düzenleme becerileri ile kendilerinin de genel refahına ve dayanıklılığına katkıda bulunduğu belirtilmiştir. Stephen Porges (2011) tarafından geliştirilen Polyvagal öz-düzenleme teorisi, sinir sisteminin öz-düzenleme ve esenlikte merkezi bir rol oynadığını ileri sürdüğü bir teoridir. Bu teoriye göre, sinir sistemi sosyal ipuçlarına ve çevresel tehditlere uyum sağlamak için zaman içinde gelişmiş ve bunun duygularımızı, davranışlarımızı, sosyal etkileşimlerimizi düzenleme yeteneğimiz üzerinde etkileri belirtmiştir (Porges, 2011). Kendini keşfetme, kişinin en iyi potansiyellerinin algılanan gelişimi, yaşamda bir amaç ve anlam duygusu, mükemmellik arayışında önemli çaba harcamak, faaliyetlere yoğun katılım ve kişisel olarak ifade edici aktivitelerden zevk almak alt boyutları içermektedir (Oscar, 2011).

Sosyal hizmet çalışanları, polivagal teori ve bunun öz düzenleme ve esenlik üzerindeki etkileri sosyal etkileşimlerin, algılanan güvenlik ve bağlantı düzeyine bağlı olduğu belirtilmiştir. Sinir sisteminin duygusal ve fizyolojik tepkilerinin düzenlenmesinin

farkındalığına yönelik yoga egzersiz programları, sosyal hizmet çalışanlarında sosyal bağlantı ve iletişimi destekleyen, öz düzenleme ve esenlik ile yakından bağlantılı bir dizi nöral etkiyi düzenlediği belirtilmektedir. Sosyal hizmet çalışanları, yakınlık kurarak, empati göstererek ve aktif dinleme becerilerini kullanarak danışanların sosyal katılım sistemlerini etkinleştirmelerine yardımcı olabilmektedir. Algılanan tehditlere yanıt olarak etkinleştirilen öz düzenleme ve esenliği ikincil travmalara yönelik farkındalık ve koruma becerilerini yönettikleri belirtilmiştir (Yılmaz, Öz, 2009). Sosyal hizmet çalışanları, derin nefes alma veya ilerleyici kas gevşetme gibi gevşeme tekniklerini öğreterek danışanların savaş ya da kaç tepkisini yönetmelerine yardımcı olabilir. Aşırı stres veya travmaya yanıt olarak etkinleştirilen bir hayatta kalma mekanizması olduğu ve kronik bir model haline gelirse öz düzenlemeye ve esenliğe müdahale edebileceği açıklanmıştır (Fırat, 2017). Sosyal hizmet çalışanları, müşterilerin donma tepkisini anlamalarına ve fiziksel hareket veya farkındalık uygulamaları gibi stratejiler geliştirmelerine yardımcı olabilir. Sosyal hizmet çalışanlarının danışanları öz-düzenleme ve esenlik elde etmede daha iyi desteklemesi, danışanların sosyal katılım sistemlerini etkinleştirmelerine, savaş ya da kaç tepkisini yönetmelerine ve donma tepkisinden çıkmalarına yardımcı olarak, hem kendilerinin hem de danışanlarının dayanıklılık geliştirmelerine ve genel yaşam kalitelerini iyileştirmelerine yardımcı olacağı belirtilmektedir (Porges,2011).

1.1.10. İletişim becerileri kavramı

Her bireyin iletişim sürecinde koşulsuz olumlu ilgi görmesi, kendine has özellikleri ile değerli olması, bireylerin kendi problemlerini çözebilmesine uygun koşulların olması ve çözülebileceğine inanılması, kendiliğinin tanınması-saydam olmasının ayıplanmaması, davranış, duygu ve düşüncesinin tutarlı olabilmesi (bağdaşım), sorunlara sorun sahibi gözünden bakabilme ve hissettiklerini yaşayabilmesi (duygudaşlık), ilkelerinin her iletişim durumunda bir arada olması iletişim becerileri kavramının temelini oluşturmaktadır (Şahin, 1997). Özellikle doyurucu ve başarılı ilişkiler kurmak insana hizmet eden bir ekosistemde çalışan bireyi koruyan bir beceri olarak değerlendirilmiştir (Şeker, 2000).

İletişim becerileri, bireyler arasında yazılı, sözlü, bedensel, görüntü ve benzeri yollarla düşünce, bilgi, duygu, inançların etkileşim süreci olarak, temelde mesajın oluşumu ile başlar. Alıcının alıp, algılaması değerlendirmesi ve yorumlaması ve geri dönütü ile iletişim süreci devam eder (Cüceloğlu, 1999). Duyguları dışa vurmanın ve ifade etmenin, bireyin iletişim becerilerinde özellikle sosyal hizmet alanında önemi etkileşimsel süreçlerde sağlıklı iletişim kurmakla vurgulanmıştır (Yalçın, 2010).

Sosyal hizmet uzmanlar danışanlarla sağlıklı iletişim kurmaları önemlidir. Bu açıdan yoga ile aktif dinleme, empati kurabilme, güven ve açıklığı teşvik eden destekleyici bir iletişim kurma becerilerinin değişimi ölçülmesi önemli görülmüştür.

1.1.11. Belirsizliğe tahammülsüzlük kavramı

Belirsizliğe tahammülsüzlük ise günlük yaşamdaki belirsizlikleri algılama ve çağrışımları hakkında olumsuz düşünme durumu, ileriye yönelik kaygı ve engelleyici kaygı alt boyutları olarak açıklanmıştır (Geçgin ve Sahranç, 2017).

Çalışan kişilerin belirsizliğe tahammül sınırları, yaşam standartları, kültürel edinimler, sağlıklı kalma, maddi yeterlilikler, sağlık için gerekli koşullara sahip olmak, esenlik ve refah kavramları, stres yönetimi, mesleki ilerleme, adil yönetim, işveren ve yönetimden alınan destek ve motivasyon belirsizliğe tahammül kavramını etkilediği belirtilmektedir (Yılmaz, 2010). Yönetici davranış örüntüleri, önleyici, destekleyici ve motive edici yönetimi adil özelliklerle bütünlemeleri ayrıca açık ve anlaşılır bilgi paylaşımı belirsizlikle baş etmeye çalışanlar için önem taşımaktadır (Akkuş, 2021).

Belirsizliğe tahammül, psikolojik esnekliğin sosyal izolasyonla artan psikolojik sıkıntıyı azalttığı tespit edilmiştir (Smith ve ark., 2020). Geçtiğimiz pandemi döneminde önemini giderek artıran belirsizlik kavramı, hastalığı bulaştırma kaygısı, hastalanma kaygısı, özgürlüğün kaybı, sevdiklerinden ayrılma alt faktörleri ile belirsizliğe tahammülsüzlüğü etkilediği belirtilmiştir (Kaya, 2020). Meslek elemanları duygusal olarak güçsüz, sosyal olarak karmaşık sorunları olan, yoksul çevrede yaşayan birey ve gruplarla düzenli olarak çalışmaktadırlar. Rol yükü, rol çatışması ve uygulama sürecindeki belirsizlikler nedeniyle stres artabilmektedir (Özmete, Tahtacı, 2019).

Belirsizliğin sebeplerini oluşturan kuramlar, yaşanan olayların açıklamada kaynak yetersizliği bilişsel olgu ve gelecek beklentilerin açık görülememesi ifadesiyle tanımlanmıştır (Özmete, Tahtacı, 2019). Belirsizlikle başa çıkma bireyler için önceden kestirilemez, tehdit edici ve karmaşık duygusal durumları içermektedir.

Belirsizliğe tahammülsüzlüğün ortaya çıktığı durumlar; beklenmeyen yeni durum, farklı ve birçok bilginin olduğu karışık durum ve farklı önerilerin olduğu durumlardır. Belirsiz bir durum çelişkili çözülemez ve yeni bir durum olabilir. Verilen tepkiler tehdit algılama, boyun eğme ve inkâr olarak belirtilmektedir. Durumu değiştiremeyeceğine inanmak, algılayan bireye göre değişkenlik belirsizliğe tahammülsüzlük kavramının çerçevesini temellendirmiştir (Buhr, Dugas, 2002). Yapılan çalışmalarda belirsizliğe

tahammülsüzlükle baş etmek için kesin olmayan şeylerin olduğu düşüncesi, tahmin edilemeyen değişikliklerle başa çıkma şemaları, belirsiz durumlarda işlevsellik becerileri önerilmiştir (Erguvan, 2015).

1.1.12. Yoganın Tanımı ve Değişimi

Çalışma yaşamında yoga, stres, endişe yönetimi, yaşam kalitesi üzerine felsefi bir sistem olarak tanımlanabilmesi bildirmiştir (Frauwallner, 2003). Eski Hindistan'da ortaya çıkan Yoga'nın kelime anlamı birbirine bağlama, boyunduruk altına alma, birlik veya birlik anlamlarına gelen yuj kökünden türetilmiştir (Feuerstein 2013, 45; Strauss 2004, 3). Beden ve zihni eğiten en eski kişisel gelişim yöntemi olan yoga, bireyin kendisini tanımasını sağlamayı amaçlamaktadır (Duyan, 2008). Ruh, zihin ve beden farkındalığına dayanan, iletişimin geliştirilmesine çalışılan teknikler olduğu ileri sürülmüştür (The Sivenanda Yoga Vedanta Center, 2003). Yoga teriminin kullanımı büyük ölçüde anlayışa, amaca ve ihtiyaçlara bağlı olduğu belirtilmiştir (Sharma ve Cooper, 2017). M.Ö. 3000 yıllarına kadar uzandığını belirtilen (Whicher ve Carpenter 2003), yoganın, uzun yıllar ve yaygın olarak kullanılması, tarihsel bağlamından ayrı düşünülmemesi gerektiği ifade edilmiştir (Strauss, 2004).

Günümüzde yoga fiziksel egzersizler olarak tanımlanabilir. "Yoga" terimi artık Avrupa ve Kuzey Amerika'da Hatha Yoga olarak tanınmaktadır (Tietke 2007, 23-33). Sağlıklı ve esenlikle yaşam öncüllerine dayanan yoga, sağlığı geliştirici bir uygulama olarak anlaşılmasına tanımlanmasına yol açmıştır (Strauss, 2004). Beden odaklı teknikleri içeren Hatha Yoga, zihindeki düşünce dalgalarının kontrolü olduğu (Prabhavananda ve Isherwood, 2007). Sağlığı ve fiziksel düzeyde doğru koşulları teşvik ettiği (Yoga Vidya, 2019). Depresyonda olduğu gibi durgunluk ve endişe, öfke haline dönüşen stresle baş edebilmenin yoga'da bazı davranış kuralları, fiziksel egzersizler, nefes egzersizleri ve gevşeme egzersizleri ile yol aldığı açıklanmıştır (Yogi Hari, 2005). Sağlığın kazanılması veya sürdürülmesine beş açıdan katkıda bulunduğu da belirtilmektedir. "Doğru hareket/egzersiz (egzersiz)", "uygun nefes alma", "doğru rahatlama" ve "doğru beslenme" ve pozitif düşünmeyi de içerdiği (Yoga Vidya, 2019). Çoğunlukla modern yoga eğitimleri sayesinde çok yönlü bir uygulama haline geldiği belirtilmiştir (Güler, 2010).

Yoganın bir yöntem olarak kurumsal yönetimine nasıl entegre edilebileceği üzerine çıkarımlar; anatomi, fizyoloji ve bilinç bilgisi ile çalışan bireylerin duygu yönetimleri, farkındalıkları anlamaya yönelik olduğu (Güler, 2010; Iyengar, 2008). Mental ve fiziksel iyilik durumunun, nefes egzersizleri, gevşeme ve postür kas gruplarının çalışmasıyla

esneklik ve denge sağlanması hedeflendiği belirtilmektedir (Oken ve diğ., 2006). Duygusal, zihinsel ve fiziksel tepkiler arasındaki ilişkinin farkındalık düzeyine yönelik yapılan araştırmalar, çalışma ve sosyal hayatta yoga egzersizlerinin olumlu katkılarını ortaya koymaktadır (Kılıç, 2019).

Herkes için, istenilen zamanlarda, her yerde yapılabilecek bir egzersiz olmasının yoganın; fiziksel özellikler dâhil, psikolojik, zihinsel ve duygusal açıdan insanın tüm özellikleriyle ilgilenen zihin, vücut, bilinç ve nefesi birleştiren bir disiplin olduğu açıklanmıştır (Güler, 2010). En basit şekliyle yapılmış olsa bile, vücudu fiziksel anlamda güçlendirmekle kalmayarak, bireyin kendisini iyi hissetmesini sağlamakta olduğu bildirilmiştir (Sönmez ve diğ., 2007). Modernizemin teknoloji ile zihinsel gelişim yanında duygusal alanda bireylerin kaygılarını ortaya çıkarması, pandemi, doğal afetler, küresel krizler, ekonomik kaygılar, sağlık alanında toplumsal kaygılar, duygusal çöküntüler ve olayların akış hızına yetişememe günlük yaşamın stresini artırmıştır (Güler, 2010). Yoga gibi temelli gevşeme teknikleri sağlık alanında gün geçtikçe daha fazla değerlendirilmektedir (Monroe ve diğ., 1997). Ülkemizde yoganın bilinen uygulama alanında yeterli yer bulduğuna dair objektif veriler pek bulunmamaktadır (Dıraç, 2008).

Denetimli serbestlik çalışanlarına yoga vb. etkinlikler ile oluşturulacak rekreasyon modülleri için kavramsal çerçeve; bütünsel sağlık, fiziksel, zihinsel, duygusal bağlantılarını kapsamı, öz farkındalık, beden-zihin bağlantısı, nefes düzenlenme, duyguları yönetmeleri ve bilinçli seçimler yapmak için araçlar ile belirtilmiştir (Sönmez ve diğ., 2007). Denetimli serbestlik alanında çalışan bireylerin hem fiziksel oturma süreleri hem de ikincil travmaya karşı savunmalarının güçlü olması gerekliliği yoga programı ile özel gereksinimlerine göre seçilebildiği ileri sürülmüştür (Taşpınar, 2010).

1.1.13. Yoganın Bileşenleri

Yoganın bir yöntem olarak kurumsal yönetimine nasıl entegre edilebileceğine ilişkin çıkarımlar yoganın; fizyoloji, anatomi, bilinç ve farkındalık ile insanın kendini ve çevresini algılama becerisine yönelik olduğu açıklanmış. Yoga pratiğinin ana bileşenlerinin; duruşlar, nefes almanın düzenlenmesi, gevşeme ve meditasyonlar olduğu belirtilmiştir (Iyengar, 2008).

Temel bileşenlerin dışında bireylerin yemek düzenleri (diyet tercihleri), felsefe, olumlu tutumlara yönelmede başarıları, farkındalıkları, duygu durumlarını yönetebilmeleri, semboller, değerler, ibadetler, ritüeller, niyetler, sembolik imgeleme, dua, anlamlı tekrarlar, eğitim ve geliştirme, sosyal katılım, destekleyici topluluklar, yaşam tarzı, iletişim

becerileri, bilişsel yönleri geliştirme becerileri, mindfulness egzersizleri, yaşam kalitesi, kötü alışkanlıklardan uzaklaşma, doğada bulunma, gönüllülük, gün ışığından etkili yararlanma, iyi havalandırmaya sahip hoş ortamda bulunma potansiyel faydaları hakkında eğitim yoganın diğer bileşenlerini oluşturduğu açıklanmıştır (Tingaz, 2018).

1.1.14. Farklı Yoga Yöntemleri

Yoga, iş stresini azaltmak için olası bir araç olarak işyeri ortamında giderek daha fazla tanıtılan bir fiziksel aktivite biçimi olarak açıklanmıştır (Gregory, 2015). Yoga, zihinsel ve fiziksel refahı artırmak için fiziksel aktiviteler, nefes egzersizleri, gevşeme teknikleri ve meditasyon uygulamalarından oluşan (Hartfiel et al., 2012) ve çalışanların çalışma ortamlarında değerlerini artırmalarına olanak tanıyan eski bir sağlığı geliştirme şekli olarak tanımlanmıştır (Gregory, 2015;Cocchiara ve ark., 2019).Yoga stillerinin heterojenliği ve yogadaki olası "aktif bileşenlerin" çokluğu ve bunların manifold etkileşimleri, bileşenlerinin araştırılmasını zorlaştırmaktadır. Modern yoga stilleri, çeşitli bileşenlere verilen önem seviyesine göre önemli ölçüde değişmektedir. Bazı stiller öncelikle duruşlara ve nefes alma uygulamalarını veya meditasyon, mantralar ve ilahiler (örneğin, Kundalini) içermiştir. Farklı bileşenlerin bütünleşmesi ve kişiye yönelik programlanması sedanter bireylerde uygulamaları ve çalışmaları kolaylaştırmıştır.

Fiziksel aktiviteye ve nefes almaya dayalı yoga uygulamalarının stresi azaltıp farkındalığı arttırmada, sporcularda derin düşünme tekniğinde karşımıza çıkmıştır. Yoga duruşlarının veya nefes uygulamalarının görsel uyaranlara tepkiyi arttırmada yoga duruşlarından daha etkili olduğu bulunmuştur (Bhavanani, 2014). Fiziksel sağlıklarını iyileştirerek, sosyal hizmet çalışmalarını etkili bir şekilde yürütmek için daha fazla enerjiye ve dayanıklılığa sahip olabilmeleri yönünde hatha yoga (fiziksel duruşlara ve nefes alma teknikleri) çalışmalarda belirtilmiştir (Alvaredo, 2007). Bunun dışında diğer yoga yöntemleri de amaca yönelik sosyal hizmet alanında çalışan bireyler için değerlendirilebilmektedir.

Raja yoga, meditasyon ve farkındalık uygulamalarını ile sosyal hizmet uzmanları, işlerinde karşılaşılabilecekleri zorlukların ortasında sakin kalma, odaklanma ve sunum yapma becerilerini geliştirebilirler. Ayrıca stresi yönetmelerine, tükenmişliği önlemelerine ve daha büyük bir iç huzur duygusu geliştirmelerine yardımcı olabileceği alana katkıları yönünden incelenmek istenmiştir. Bhakti yoga, sosyal hizmet uzmanlarında bir şefkat, empati ve öz verilik duygusu anlayışı geliştirmeye teşvik ettiği belirtilmiştir (Patanjali, 2001). Jnana yoga, iç görüler elde etmek için kendi kendine sorgulamayı, sosyal hizmet

uzmanları, ele aldıkları konular ve sosyal zorlukların altında yatan nedenler hakkında daha derin, daha bilgili ve bütünsel bir bakış açısıyla yaklaşımlarına yardımcı olabileceği belirtilmektedir (Patanjali, 2001). Karma yoga, sonuca bağlanmadan eylemleri gerçekleştirmeyi hizmet eyleminin kendisine odaklanılmasını belirtmektedir (Patanjali, 2001). Kundalini yoga, kuyruk sokumunda, uç, psişik sinirin kesiştiği bölgede (Ida, Pingala ve Sushumna) kundalini enerjisi olduğu düşünülmektedir. Bu enerjinin taç çakraya kadar yükselmesini sağladığı ve böylece meditasyona geçişi gerçekleştireceği belirtilmiştir (Ağan,2019). Derin düşünce ve ibadetlere yönelik yoga türleri de bulunmaktadır. Ayrıca uygulama alanlarına göre nefes, duruş ve meditasyona göre çeşitlenmektedir (Varkal, 2019).

Yoganın etkilerinin her bireye göre değişebileceğini ve sosyal hizmet uzmanlarının deneyimlediği belirli faydaların, onların kişisel uygulamalarına, adanmışlıklarına ve diğer faktörlere bağlı olabileceğini unutmamak önemlidir. Bununla birlikte, genel olarak yoga, sosyal hizmet profesyonellerinin esenliklerini, etkinliklerini ve başkalarını destekleme kapasitelerini geliştirmeleri için değerli bir araç seti sağlayabilir.

1.1.15. Yoganın Duygu Durum ile ilişkisi

Yoga'nın ruh hali ve duygusal refah üzerinde olumlu bir etkisi olduğu gösterilmiştir; bu, işlerinde yüksek düzeyde stres ve duygusal talepler yaşayabilecek sosyal memurlar için faydalı olabilir. Düzenli yoga uygulaması, stres ve kaygı düzeylerini azaltmaya, ruh halini iyileştirmeye ve rahatlama ve sakinlik duygularını artırmaya yardımcı olabilir. Bu, fiziksel duruşların (asanas), nefes tekniklerinin (pranayama) ve meditasyon uygulamalarının bir kombinasyonu ile elde edilir. Bu faydalara ek olarak, yoga ayrıca fiziksel sağlığı iyileştirebilir, esnekliği ve gücü artırabilir ve genel refahı artırabilir. Yoga uygulayarak, sosyal memurlar duygularını daha iyi yönetmelerine ve zorlu durumlara daha etkili bir şekilde yanıt vermelerine yardımcı olabilecek daha büyük bir öz farkındalık duygusu geliştirebilirler. Genel olarak, yoga ve sosyal memurlar için ruh hali arasındaki ilişki olumlu bir ilişkidir, çünkü düzenli uygulama, çalışmalarının talepleri karşısında duygusal refahı ve esnekliği artırmaya yardımcı olabilir. Yoganın duygu duruma etkilerini incelemek için literatürde belirtilen fiziksel etkileri incelenmiştir (Varkal, 2019). Meditasyon aşamalarında oluşan beta, teta, delta dalgalarını da artırması, kan basıncını ve nabız sayısını azaltması, kardiyovasküler fonksiyon etkinliği artırması, hormonlar ve gastrointestinal sistemler düzenlemesi, ağrıyı azaltması, bağışıklık sistemi güçlendirmesi, uykuyu düzene sokması, kasları güçlendirmesi, boşaltım sistemini düzenlemesi, solunum

sistemini düzenlemesi, anksiyete ve depresyonu azaltması, sempatik ve parasempatik sinir sistemini düzenlemesi, kendine yönelme, kendini tanıma, olumsuzluk içeren olayların sonuçları büyütmeme, dikkat, konsantrasyon gibi bilişsel işlevleri, hafıza ve öğrenme etkinliğini geliştirmesi, kavrama gücü, vücudu bir bütün kullanma becerisi, kan şekeri, toplam beyaz kan hücre sayısını, toplam kolesterolü, trigliseritleri, seviyelerini azaltması, kolesterol, hematokrit, hemoglobin, tiroksin, lenfositler ve toplam serum protein seviyesini artırması, akciğerlerin kapasitesini artmasını sağladığı belirtilmiştir (Nathan vd., 2004; Bhavanani, 2008; Manaf, 2013; Altuntuğ ve Efe, 2015).

Yoganın Psikolojik Özellikler üzerinde etkileri, zihinsel, fiziksel ve ruhsal bir uygulama olması ile dikkat çekmiştir. Son yıllarda, yoga fiziksel sağlığı iyileştirmek, stresi azaltmak ve psikolojik refahı arttırmak için bir araç olarak giderek daha popüler hale gelmiştir. Azaltılmış Stres, yoga yapmanın vücuttaki stres hormonu kortizol seviyelerini düşürdüğü gösterilmiştir, bu da anksiyete ve depresyon seviyelerinin azalmasına neden olabilir. İyileştirilmiş Ruh Hali, nörotransmitter γ -aminobütirik asit seviyelerini arttırdığı bulunmuştur, bu da ruh halindeki iyileşmeler ve kaygıdaki azalmalarla bağlantılıdır (Shohani ve ark., 2018) Artan Öz Farkındalık, bireylerin düşüncelerinin ve duygularının daha fazla farkında olmalarına yardımcı olabilecek nefes ve bedensel duyumlara odaklanmayı içerir. Gelişmiş Farkındalık, kişinin düşüncelerini ve duygularını yargılayıcı olmayan bir şekilde gözlemlemeyi içeren farkındalık uygulaması olduğunu (Streeter ve ark., 2010) vurgulamıştır. Geliştirilmiş Duygusal Düzenleme, Düzenli yoga uygulamasının, duyguları düzenleme yeteneğini geliştirdiği ve stresörlere karşı reaktiviteyi azalttığı gösterilmiştir. Artan Esneklik, olumlu psikolojik durumları teşvik ederek esnekliği veya sıkıntıdan geri dönme yeteneğini arttırdığı bulunmuştur. İyileştirilmiş Uyku, iyilik hali üzerinde olumlu etkileri olabilecek uyku kalitesini ve miktarını arttırdığı (Schild, 2021) bulunmuştur. Genel olarak, yoganın psikolojik özellikler üzerindeki etkileri çok sayıda ve çok çeşitlidir, bu da onu zihinsel sağlığı ve refahı iyileştirmek için potansiyel olarak güçlü bir araç haline getirir.

1.1.16. Yoga Alanında Yapılan Araştırmalar

Yoga, fiziksel sağlık, zihinsel sağlık ve genel refah üzerindeki etkilerini araştıran bir çok bilim dalının konusu olmuştur. Yapılan araştırmalar multidisiplinerdir. Literatürde belirtilen çalışmalarda, Harvard Tıp Fakültesi tarafından yapılan bir araştırma, yoga yapmanın anksiyete ve depresyon belirtilerini azaltmaya yardımcı olabileceğini ortaya

koymuştur (Glieğ, 2012). Los Angeles'taki Kaliforniya niversitesi tarafından yapılan bir başka çalışmada ise, yoganın fibromiyaljiden şikâyet eden hastalarda kronik ağrıyı azaltmaya yardımcı olabileceği bulunmuştur (Novotney, 2009). Ulusal Sağlık Enstitüleri tarafından yapılan bir araştırma, yoganın kan basıncını düşürerek ve kalp hastalığı riskini azaltarak kardiyovasküler sağlığın iyileştirilmesine yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Glieğ ve ark., 2012). Illinois niversitesi tarafından yapılan bir başka araştırma, yoga yapmanın yaşlı yetişkinlerde bilişsel işlevi ve hafızayı geliştirmeye yardımcı olabileceğini belirtmiştir (Glieğ, 2012). Yine Hong Kong niversitesi tarafından yapılan bir araştırma, yoga yapmanın uyku kalitesini artırmaya ve uykusuzluk semptomlarını azaltmaya yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Lau, Yu, Woo, 2015) Pennsylvania niversitesi tarafından yapılan bir araştırmada ise, yoga yapmanın gazilerde TSSB (Travma Sonrası Stres Bozukluğu)semptomlarını azaltmaya yardımcı olabileceğini (Zou ve ark., 2018), Minnesota niversitesi tarafından yapılan bir araştırmada ise, yoga yapmanın yaşlı yetişkinlerde dengeyi iyileştirmeye ve düşme riskini azaltmaya yardımcı olabileceğini (Baş ve Livanelioğlu, 2003). Arizona niversitesi tarafından yapılan bir araştırma, yoga yapmanın bağışıklık fonksiyonunu iyileştirmeye ve vcttaki iltihabı azaltmaya yardımcı olabileceği belirtilmiştir (Khalsa ve ark., 2016).

Bunlar, yoganın yararları üzerine yapılan birçok çalışmanın sadece birak örneğidir. Yurtiçi araştırmalar genellikle belirli bir ülkedeki niversiteler ve sağlık kuruluşları tarafından yürütülürken, uluslararası araştırmalar birden fazla ülke ve kuruluş arasındaki işbirliği içerdiği gözlenmiştir. Literatürde yapılan araştırmalarda yoga duruşlarının kan basıncı, kalp atış hızı, motor beceriler, kas iskelet sistemi hastalıkları, vct ağırlığının değişimini baz alan durumların bel ağrıları ve omur ağrılarını barındıran bazı hastalıkları içeren problemlerin tedavisinde etkili olabildiği belirtilmiştir (Baş ve Livanelioğlu, 2003). Yine yoganın statik denge üzerinde etkilerine bakıldığı çalışmalarda dengeyi artırmada daha etkili olduğu gözlenmiştir kardiyorespiratuar fiziksel uygunluğu artırma yararlarının da bulunduğunu gösteren çalışmalar da bulunmaktadır (Raju ve diğ., 1997; Kılıç, 2019). Esneklik, kas enduransı ve kardiyorespiratuar da önemli etkiler yoga uygulamaları sonrasında belirlenmiştir (Baş, 1998, Tran ve ark., 2001) Derin gevşeme uygulamaları içeren hatha yoga uygulamaları, bireyin dikkatinin nefes alıp vermeye ve özel kas grupları üzerine odaklanmasını sağlayarak bedensel farkındalığı arttırmaktadır (Oken ve diğ., 2006, Kılıç, 2019). Duygu durum açısından olumlu sonları olduğu da bazı çalışmalarda belirtilmiştir (Berger ve ark., 1992).

Literatürde, 3 haftalık hatha yoga programının üniversite öğrencilerinde kalp atım hızlarında azalma ve vücut algıları ile ilgili benlik saygısında artış meydana geldiği gözlenmiştir (algılanan stresin ruh haline etkisi (Netz, Lidor, 2003) yönünde sonuçlara ulaşılmıştır. Genç yetişkinlerle yapılan çalışmalarda depresyon semptomlarına sahip kişilerin yoga egzersizlerine katılanların uygulamaya katılmayanların semptomlarında azalma olduğu belirtilmiştir (Woolery ve diğ., 2004).

Literatüre bakıldığında kontrollü yoga terapisi etkilerini araştıran çalışmaların sayısı gün geçtikçe arttığı görülmektedir (Taves, 1974; Garfinkel ve ark., 1998). Düzenli yapılan yoga egzersizlerinin depresyon, ilaç bağımlılığı, multiple skleroz, pulmoner tüberküloz, karpal tünel sendromu, fibromyalji sendromu, kronik bel ağrısı, osteoartrit, bronşial astım, hipertansiyon ve bağırsak sorunları vb. kronik hastalık tedavisini etkilediği belirtilmiştir (Williams ve diğ., 2005). Kronik ağrıların farkındalığı ve tedavisinde yoga terapisi yeni bir alan olarak etkileri incelenmiştir (Feuerstein, 2000). Strese bağlı duygu durum üzerine etkileriyle uygulanan yoga egzersizi alan grubun, haftada iki kez egzersiz programını almayan kontrol grubuna göre depresyon, disabilite'de azalma ve denge skorları ile fleksibilitede anlamlı artış gözlenmiştir (Gatchel, 2002). Ayrıca yapılan çalışmalarda, Yoga terapisinin denge mobilitesine yönelik etkilerinin olduğu düşünülmektedir (Gatchel, 2002; Galantino ve ark., 2004). Yayımlanan vaka raporlarında 16 hastadan oluşan ve yoga terapisi uygulanan hastalarda normale yakın mobilitenin sağlandığı ve 11 hastada (%69) ağrının azaldığı gözlemlendiği belirtilmektedir (Ananthanarayanan, Srinivasan, 1994). Bir başka çalışmada, 12 hafta boyunca, egzersiz alanların ve fiziksel alanda iyileşme gösterdiği bildirilmiştir (Greendale ve ark., 2002). Etkilerin anlaşılabilmesi için gelecekte farklı disiplinlerde farklı çalışmalar yapılması yaşam kalitesi ve farkındalığı konusunda yardımcı olacağı düşünülmektedir. Çeşitli fiziksel, zihinsel ve ruhsal uygulamalar için kullanılan yoga terimi, Kabat-Zinn'in tanımladığı "yargılayıcı olmayan bir biçimde şimdiki zamana dikkatle odaklanmak", yoga pratiğinin önemli bir yönü olarak kabul edilmiştir (Kabat-Zinn, 1990). Uyku problemleri, kaygı, stres gibi psikolojik sağlıkla ilgili çeşitli konuları azaltmasa da onlarla başa çıkabilmek için olanak sağladığı ve böylelikle stresin sağlığa olumsuz etkilerini azaltmaya yardımcı olduğu ileri sürülmüştür (Saoja, 2016). Innes ve Ark., kesin etki mekanizması belirlenmemiş olsa da, bazı yoga egzersizlerinin, doğrudan vagal stimülasyon yoluyla parasempatik sinir sistemi lehine bir kaymaya neden olduğu varsayılmaktadır (Innes, 2005). Zamanla, Hipotalamo-pitiuiter adrenal eksen yolağının ve Santral Sinir Sisteminin tekrar ateşlenmesinden kaynaklanan sürekli uyarılabilirlik durumu, sistemin düzensizliğine ve

sonuçta obezite, diyabet, otoimmün bozukluklar, depresyon ve kardiyovasküler hastalıklara yol açabildiği (Sterling, 2004), yoganın hipotalamus-hipofiz-adrenal ekseninin ve sempatik sinir sisteminin down regülasyonu yoluyla fiziksel ve zihinsel sağlığı iyileştirebileceği gösterilmiştir (McEwen, 2000).

Hipotalamo-pitiüiter adrenal eksen ve Santral Sinir Sisteminin, fizyolojik, davranışsal ve psikiyatrik bir cevaba yol açan fiziksel veya psikolojik bir strese yanıt olarak tetiklendiği bildirilmiştir (Sterling, 2004). Öncelikle kortizol ve katekolaminlerin (epinefrin ve norepinefrin) salınmasının bir sonucu olarak klasik "savaş ya da kaç" sendromu aracılığıyla stresle mücadele etmek için enerji üretimine geçildiği (Sterling, 2004). Tolahunase ve arkadaşlarının çalışmalarında sirtuin 1 ve telomeraz aktivite seviyelerinin önemli ölçüde arttığı, kortizol seviyelerini azaldığı yoga ve meditasyon temelli yaşama yönelik yaptıkları çalışmada gösterilmiştir. Stresi yöneterek, DNA hasarını azalttığı nöroplastisiteyi arttırıp, major depresif bozukluğun şiddetini azalttığı da gösterilmiştir (Tolahunase, Sagar, Faiq ve Dada, 2018). Guillain-Barré sendromu olan hastalarda yapılan bir çalışmada konvansiyonel rehabilitasyona ek olarak uygulanan yoga sonucunda ağrı, anksiyete, depresyon oranlarında azalma, genel fonksiyonel durumdaki anlamlı iyileşme ve uyku kalitesinde artış saptanmıştır (Sendhilkumar, Gupta, Nagarathna, Taly, 2013). Moriello ve arkadaşlarının Parkinsonlu olgularla yaptıkları bir vaka çalışmasında, yoganın Parkinson Hastalığı Anketi, Üst Düzey Hareketlilik Değerlendirmesi aracı, alt ekstremitte kaslarının uzunluğu, üst ve alt ekstremitte kas kuvvetleri ve dinamik denge üzerine olumlu sonuçlar verdiği belirtilmiştir (Moriello, Denio, Abraham, Townsley, Defrancesco, 2013). Hatha yoga'nın sakinlik ve farkındalığa odaklanma prensibi stres ve endişe düzeylerine olumlu etkileri, Schmid ve arkadaşlarının yaptığı randomize pilot çalışmada yoganın denge, düşme korkusu ve yaşam kalite ölçekleri üzerine belirgin gelişmeler sağladığı gösterilmiştir.

Literatür incelendiğinde; Sveaas ve arkadaşlarının (2000) aksiyel spondiloartropati hastalarda yüksek yoğunluklu egzersiz programının ağrı, yorgunluk, sertlik semptomlarında azalma ve inflamasyonda azalma sağladığı ayrıca hastaların kardiyovasküler fonksiyonlarını geliştirdiği gösterilmiştir. Tüzün ve arkadaşlarının postmenopozal osteoporozda denge ve yaşam kalitesi üzerine etkisini araştırdıkları çalışmada yoga eğitiminin genel sağlık algılaması daha yüksek bulunmuştur (Tüzün, Aktaş, Akakakırmak, Sipahi, 2004).

Yoganın yaşam kalitesi ve beden bütünlüğüne etkileri psikolojik alanlarda esneklik ve dayanıklılığı yapılan birçok çalışmada belirtilmiştir. En az 100 günün üzerinde yoga

yapan yoga uygulayıcılarının yapmayanlara oranla daha öz güvenli olduğu ileri sürülmektedir (Ashokkumar ve Asthana, 2016). Ayrıca kamu çalışanlarıyla yapılan çalışmada yaşam kalitesine etkileri belirtilmiştir fakat demografik değişkenlere göre anlamlı bir farklılık belirtilmemiştir (Varkal, 2019).

1.2. Kuramsal Çerçeve

Denetimli serbestliğin, ceza adalet sistemindeki yeri (Yavuz,2012) sosyal alanda reformist bir yaklaşımın adaletsizlik ve talihsizliğin arasındaki yasal prosedürlerin toplumsal ilgi ile gelişeceği sürdürülebilir bir alan sunacağı ileri sürülmüştür (Shklar, 1990). Denetimli serbestlik alanında çalışan bireylerin uygulanan yoga programına katılması ile gerçekleşen bu araştırmada kuramsal temelleri kullanılan ölçeklerden yola çıkmıştır. Denetimli serbestlik alanında yoga da dâhil olmak üzere rekreasyon programlarının uygulanması düşünüldüğünde karşımıza çıkan kuramsal çerçeveler; bireylerin stres faktörlerini nasıl algıladıklarını ve bunlara nasıl tepki verdiklerini ele alır almaktadır. Bir denetimli serbestlik uzmanı için yoganın kavramsal çerçevesi, yoganın temel kavramlarını ve ilkelerini ve bunların bir denetimli serbestlik ortamında nasıl uygulanabileceğini anlamayı içerir. Kuramsal çerçevenin temel unsurları şunlardır: Yoga, bireylere davranışlarında ve ahlaki davranışlarında rehberlik eden etik yönergeleri içerir. Bu ilkeler dürüstlük, şiddete başvurmama, memnuniyet ve öz disiplin gibi değerleri içerir. Denetimli serbestlik uzmanları için yoganın kavramsal çerçevesi, kişisel sorumluluk ve hesap verebilirlik duygusunu geliştirerek bu etik yönergeleri bütünleştirir (Yavuz, 2012). Esneklik ve Dönüşüm: Yoga, kişisel gelişim, dayanıklılık ve dönüşüm potansiyelinin farkındadır. Yoga kişisel güçlendirme ve kendini dönüştürme aracı olarak kabul edilmiştir.

Ayrıca, tarihsel süreçte, denetimli serbestlik içeren uygulamalar 765 sayılı Türk Ceza Kanunu'nu ile benzerlik gösteren yaptırımlar: 1. Sürgün cezası, 2. Emniyeti umumiye idaresinin nezareti altında bulundurma cezası ve tedbiri, 3. Uyuşturucu madde bağımlıları hakkındaki güvenlik tedbirleri, 4. Alkol bağımlıları hakkındaki güvenlik tedbirleri, 5. Dilenciler için “boğaz tokluğuna çalışma” tedbiri, olarak sıralanabilir (Yavuz, 2011). Bu uygulamaların temelinde “Tek izlilik” ilkesi, özellikle toplumsal savunma görüşünün taraftarlarınca savunulmuş, ceza yerine güvenlik tedbirlerinin yaygınlaştırılarak, tek başına ve asıl yaptırım olarak hükmedilebilmesi önerilmiştir. “İki izlilik” ise aynı doğrultuda iki iz, yani farklı yollardan aynı sonuca ulaşmaya çalışan iki yaptırımın varlığı anlamına gelmektedir. “İki izlilik” ilkesi, kimi yazarlarca aynı hükümde hem güvenlik tedbirine hem de cezaya hükmedilebilmesi hali olarak da kabul edilmekte, kanunun her iki yaptırımı da

içermesine karşın, bunların birlikte hükmedilmelerine imkân verilmemesi durumu ise “kısmi tek izlilik ilkesi” olarak kabul edilmektedir (Nuhoğlu, 1997; Yavuz, 2012).

Hapis dışı cezaların infazının gerçekleştirildiği ve infaz süresince iyileştirme çalışmalarıyla yükümlülük altında olan kişilerin desteklendiği, sosyal işlevselliklerinin arttırılmaya çalışıldığı, kişilerin hapsedilerek cezalandırılması ve salıverilmesinin ardından denetim ve takibinin yapılmayışı sonucunda yeniden suça karışma risklerinin arttığı bilinen ve suçun önlenmesi, suça karışan kişilerin rehabilitasyonunun ve denetiminin sağlanması konularının denetimli serbestlik sisteminin temelini oluşturduğu belirtilmiştir (Aslanyürek Zorlu, 2014).

Gönüllülük esasıyla ortaya çıkan bir meslekte sosyal hizmet çalışanlarının işleyen infaz süreci iyileştirme ve yürütme sürecinde esenlikleri önemli olacaktır.

Ceza ve güvenlik tedbirleri, tamir edilebilirlik, orantılılık niteliği, özel önleyicilik (ıslah edicilik) nitelikleri topluma uyum konusunda uygulanacak politikalara temel oluşturmaktadır. Güvenlik tedbiri ve cezaların ayırım noktası suçun işlenip işlenmediğine yönelik olumlu karara gereksinim duyulmasıdır. Tedbir ile failin tehlikelilik derecesine orantılı olması planlanmaktadır. Cezada önemli suç ağırlığı, kamu refahına etkisi olduğu belirtilmiştir (Dilberoğlu, 2016).

Adaletle onarıcı bir yaklaşım, suçu, suçlunun eyleminden etkilenen tüm paydaşları içeren bir suç olarak görür. Bir suçun ardından, mağdur, suçlu, toplum ve yetkililer, suçların mağdurların hayatlarını nasıl etkilediğini ve kolektif etkisini nasıl etkisiz hale getirdiğini tartışmak için bir araya gelir. Onarıcı adaletin temel varsayımı, mağdur, suçlu ve suçtan etkilenen diğer tüm paydaşlar için iyileşme ve rehabilitasyonu teşvik etmektir. Onarıcı adalet sokak suçlarının ele alınmasında yaygın olarak kullanılsa da, uygulanabilirliğini kurumsal suçlarla ilişkilendirmek için çok az çaba sarf edilmiştir.

Yapılan çalışmaların bir kısmı çalışanların tükenmişlik, stres, somatik belirtiler ve baş etme üzerine olduğu görülmektedir (Burke ve Richardsen, Dalkılıç, 2014; 2001; Kraft, 2006; Aslanyürek Zorlu, 2014).

1.2.1. Bilişsel Çarpıtmalar ve Psikolojik Özellikler

Sosyal hizmet alanında bilişsel kapsamda verilerin doğru ve zamanında okunması önemlidir. Karşılaşılan olayları değerlendirmede bireysel etkileri hisleri gerçekmiş gibi görme, ortaya çıkan olumsuz sonuçları önemsememe, doğru seçimi yaptığını düşünme, üretme, otomatik düşünce, inanma, başkalarının görüşlerini önemsememe, ihtimallerle

hareket etme, zihin okuma gibi karşımıza çıkması bilişsel çarpıtma olarak ifade edilmiştir (Neenan ve Dryden 2010).

Bilişsel yapının etkinliğinin incelenmesi müdahale ve iyileştirme süreçleri açısından önemlidir (Duras, 2022). Düşünce işleme biçimleri, bilişsel hata/çarpıtma her insanda bulunmaktadır (Türkçapar, 2017). Araştırmamızda kullandığımız bilişsel çarpıtma ile ilgili yapılan çalışmalarda, bireyin davranış ve duygularını yönlendiren stres ve yoğun baskı iletişim farklılıkları, psikolojik bozuklukların uzun sürede oluşumunun temelini oluşturmaktadır. Otomatik ve gerçekçi olmayan şemalar, kalıplar, problem çözme, çarpıtma, mantık temelli olmayan düşünceler, akılcı olmayan inançlar olarak adlandırmıştır (Leahey, 2007).

Bilişsel model olaylar hakkında geliştirilen anlık düşüncelerin hata içermesi, etkin olamaması, düşünce ve sözlerin kişilerce otomatik tanımlanıp değerlendirilebilir, olaylar gerçekçi bir şekilde ele alındığında bireyin sıkıntıları azaldıkça, birey daha işlevsel bir şekilde davranmakta ve fizyolojik uyarılmaları (kaygı gibi) dindiğinden söz edilmektedir (Gürsoy, 2018). Bilişsel model bireylerin duygusal, fizyolojik ve davranışsal tepkilerinin, inançlarının ve yaşadıkları deneyimlere yönelik algılamaların, dünyayla olan etkileşimini sağlayan bir araç olduğu ifade edilmektedir (Gürsoy, 2018; Miller, 2012).

Bilişsel model kişilerin psikopatolojisi hakkında ruhsal ve bilişsel yapısını ele alırken iki temeli kavramsallaştırmaktadır. Bunlar; “Otomatik düşünceler ve şemalar”dır. Bazı kuramcılar ise şemaları da kendi içerisinde ikiye ayırarak temel inanç ve ara inançlara ayırmıştır. Bunların; en yüzeyde olanı otomatik düşünceler, sonrasında ise ara inançlar/kurallar ile en çekirdekteki temel inançlardır (Türkçapar, 2015). Literatürde, bilişsel çarpıtma alt boyutlarıyla rasyonel olmayan, olumsuz çıkarım ve değerlendirmelere ulaşırken kullanılan içsel konuşmaları içeren süreçler (Fair, 1986; Bonner, Rich, 1998; Murad, 2002) ile buna bağlı yaşanan bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlar ele alınmıştır (Ağır, Yavuzer, 2012). Bilişsel modele göre kişinin yaşadığı sorunların temelinde yer alan sayıltılar, zorunluluklar, kurallar, eksik ve hatalı değerlendirmenin yol açtığı realitenin çarpıtılmasına bağlı olabilir (Türkçapar, 2015). Düşünsel Duygulanımcı Terapi çalışmalarıyla doğan bilişsel yaklaşım, Albert Ellis ve Aaron Beck’in insanın ruhsal sorunlarının, bireyin akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığını savunmaktadır. Ruhsal sorunların inanç ve düşünce ilişkileri ve karşılaştırmaları bilişsel- davranışçı yaklaşım içinde birçok model ortaya konulmuştur. Yaklaşımların ortak özellikleri; davranışı belirleyen bilişsel süreçlerdir, davranış süreçler izlenebilir, değiştirilebilir, davranış değişikliği yapılarıdaki değişimiyle olabileceği düşünülmektedir (Ağır, Yavuzer, 2018)

Beck'in Bilişsel Kuramı; psikiyatrik bozuklukların tedavisinde kullanılan bilişsel terapi kanıta dayalı, etkin, kısa zamanlı, yönlendirici ve yapılandırılmış bir yaklaşım tanımlamasına sahip görülmüştür (Hiçdurmaz, 2010)

Bilgi işleme süreci bilişsel sürece uygun yapılıdır. Algı, biliş ve duyu sonucu tanımlamalar gerçekleşir. Duyusal nöronlar, duyuların değerlendirilmesi sonucu verilerin işlenmesi sonucu geliştirilen problem çözme, düşünme ve dil gibi kavramlara ulaşmaktadır (Ağır, Yavuzer, 2018).

Enerji akışı ile işlenen duyu ve algılar, elektriksel düzeyde bağıntı kuran nöronlarla yürütülmektedir. Bilgi işleme süreçleri, fenomenolojik yaklaşımla bilgilerin kümelenmesi, toplanması, ayrılması, çıkarılması ve karşılaştırılması sağlanır. Öznel bakış açısını, ele alınan haliyle toplanan verilerden bilişsel yaklaşım çerçevesinde bütünleştirmeye çalışır. Bilinç akışı; bireyin olayları değerlendirmesinde görsel imge ve düşünceleri oluşturur (Ağır, Yavuzer, 2018).

Farkındalık ile bilişsel çarpıtmaların sistemsel tedavisine bilişsel yaklaşım tanımı yapılmaktadır (Hiçdurmaz, 2010). Bireye göre değişen denklemlerin gelişmesine dayanan bir kuramdır. Problem oluşumunda algıyı etkileyecek yorumlar, örüntülerin varsayımsal alanda gelişimini destekleyen bir yaklaşımdır. Bilişsel yaklaşım, bilişsel yapıların gelişimi, çözüm denklemine veri girişi süreç boyunca devam eder.

Geştalt ve davranışçı terapi yaklaşımlarının bilişsel çerçevede bireyin sahip olduğu çarpıtılmış düşüncelerini, işlevsel olmayan varsayımlarını ve kurallarını görmektedir (Durmaz, 2010). Bütünsel alanda, bireyin gelişim sürecinde oluşan eksik ve yanlış öğrenmelerden kaynaklanmaktadır (Hiçdurmaz, Öz, 2011). Bilişsel model, kendiliğinden gelen, anlık, düşünülmemiş otomatik düşüncelerdir. Müdahaleye uğramadan gelişen otomatik düşünceler, abartılmış (Hiçdurmaz, 2010), işlevsel olmayan düşüncelerin psikopatolojinin gelişiminde (Yıldız, 2016) sorun yaşayan bireylere özgü olmadığı otonom ve özgül bir yapıya sahiptirler. Tekrarlayıcı otomatik düşünceler bireysel, öznedir. Koşul cümlelerinin “Ancak yetersiz insanlar hata yapar” gibi, otomatik düşüncelere oranla ara inançların tanımlanması ve değişmesi daha güçtür ancak temel inançlar kadar güç değildir (Hiçdurmaz, 2010). İşlevsiz sayıltı, temel inançlar bireyin geçmiş yaşantı ve deneyimler sonucu oluşmuş bilişsel yapılardır. Özdeşimlerle temel inançlar, gelecek deneyimler, öğrenmelerle benzeme yolunu takip eder. Kişilik ve kendilik, bu öğrenme ve deneyim örüntülerini davranış ve duygularımıza aktarımı sonucu oluşan inançlardır (ankara.edu.tr, 20.02.2023). Olumsuz düşünceler, genellemelerin farkına varılması için çeşitli sorular bilişsel çarpıtma çeşitlerinin anlaşılmasına yardım eder. Örneğin davranışının altında yatan

temel yapılar bilişsel tekniklerle anlaşılır. Beck, sevilme, değersizlik ve çaresizlik temel inançları bireyin bilişsel yapısının iş hayatı ve yaşamda davranış ve tutumları temel alan çarpıtmaları oluşturmaktadır (Ankara Üniversitesi, 20.02.2023). Bilişsel Çarpıtmaların karar alma üzerine bellek, dil, dikkat, gelişimsel öğelerin temel alındığı kuramları denetimli serbestlik alanında çalışanları üzerinde etkileri önemlidir.

Bilgi ve haber akışı, geri bildirim, istek, astın saygınlığı, zamanlama, korku, öneri, iletişim uygulamalarına yaklaşımları, fiziksel uzaklık, statü farklılıkları, güven eksikliği, kıskançlık, her kademede bilginin süzgeçten geçerek farklılaşması, bağımsız hareket edebilen olumlu sınırlılıklarının farkında kendinden memnun, kendilik algısı, kişisel ihtiyaç ve isteklerini karşılayacak şekilde çevreyi şekillendiren iletişim becerisi, saygı ve empati temelli, etkin dinleme, somut konuşarak uygun kendini açabilme, duygu ve düşünce iletebilme, başkalarını küçük görmeden haklarını koruyabilme sözel ve sözel olmayan mesajları uygun kullanabilme, ben dili, bireyin toplum içine yaşamasını kolaylaştıran öğrenilmiş davranışlar iletişim becerileri kapsamında olduğu belirtilmiştir (ankara.edu.tr, 20.02.2023). Yapılan egzersizlerin iletişim farkındalığı ve bedensel yapıya etkileri alinyazımda sıklıkla rastlanan bulgulardır. Çalışanın insani yönüne değer vermek, çalışanı sosyal ve psikolojik yönden iyi tanımak, insani ilişkilere önem vermek ve ona göre yönetmek yönetim ve verimlilik açısından daha önemli hale gelmiştir (Doğan, Koçak, 2014; Durukan, 2003). Bu önem iyi işleyen adil iletişim sistemleri ile uygulanır (Doğan, 2013). Ayrıca, motivasyon sürecinin yürütülmesinde en etkili bir araç olan iletişim çok önemli bir ajan olarak kabul edilmektedir (Doğan, 2013; Gümüş ve Sezgin, 2012).

Çalışanın insani yönüne değer vermek, çalışanı sosyal ve psikolojik yönden iyi tanımak, insani ilişkilere önem vermek ve ona göre yönetmek yönetim ve verimlilik açısından daha önemli hale gelmiştir (Doğan, Koçak, 2014; Durukan, 2003). İletişim sırasında bireylerin kendileri hakkında birçok farklı özelliği de öğrendikleri belirtilmiştir (Giffin & Patton, 1997). Bireyi diğer bireylerden farklı duygu, düşünce, tutum ve davranış özelliklerinin tümü özsaygı kavramıyla çevresiyle sağlıklı ilişkiler kurabilmesi, uyumlu olmasına olanak sağladığı ileri sürülmüştür (Erözkan, 2005; McKay, Patrick, 2000).

Bilişsel yapının etkinliğinin incelenmesi müdahale ve iyileştirme süreçleri açısından önemlidir (Duras, 2022). Düşünce işleme biçimleri, bilişsel hata/çarpıtma her insanda bulunduğu ifade edilmiştir (Türkçapar, 2017). Otomatik ve gerçekçi olmayan, problem çözme, çarpıtma, mantıksal düzeni içermeyen ortaya çıkan düşünceler akılcı olmayan inançlar olarak adlandırmıştır (Ağır, Yavuzer, 2018; Leahey, 2007).

İş hakkında bilgilendirilen bir çalışanın “Yaptığım işler kötü olduğu için benimle görüşüyor.” düşüncesi önemlidir (Türkçapar, 2017). Felaketleştirme, en kötü sonuca odaklanmak (Burns, 1989), şarta bağlı durumlar (–meli, –malı durumlar); kişi talepleri, beklentileri (Freeman & DeWolf, 1992). “Kutupsal düşünme” tümevarım yapılmasıyla kendini gösterdiği (Beck, 1963). Olumsuz olayların abartılırken, olumlu olayların da küçümsendiği açıklanmıştır (Beck, Rush, Shaw ve Emery, 1979). Seçici soyutlama, bir duruma odaklanmayı ifade ederken (Freeman, Pretzer, Fleming ve Simon, 1980), kişiselleştirmenin de olumsuz olaylarla ilgili kişinin kendini suçlaması olduğu bildirilmiştir (Burns, 2014).

Bilişsel çarpıtma ile rasyonel olmayan, olumsuz çıkarım ve değerlendirmelere ulaşırken kullanılan içsel konuşmaları içeren süreçler ile buna bağlı yaşanan bilişsel, duygusal ve davranışsal sorunlar olarak belirtilmiştir (Ağır, Yavuzer, 2018; Bonner, Rich, 1998; Fair, 1986; Murad, 2002)

Düşünsel Duygulanımcı Terapi çalışmalarıyla doğan bilişsel yaklaşım, Albert Ellis ve Aaron Beck’in insanın ruhsal sorunlarının, bireyin akılcı olmayan inançlarından kaynaklandığını savunmaktadır. Yaklaşımların ortak özellikleri; davranışı belirleyen bilişsel süreçlerdir, davranışı süreçler izlenebilir, değiştirilebilir, davranış değişikliği yapılarıdaki değişimiyle olabileceği düşünülmektedir (Ağır, Yavuzer, 2018).

Algı, biliş ve duyu sonucu tanımlamalar gerçekleşir. Duyusal nöronlar, duyuların değerlendirilmesi sonucu verilerin işlenmesi sonucu geliştirilen problem çözme, düşünme ve dil gibi kavramlara ulaşılmaktadır. Enerji akışı ile işlenen duyu ve algılar, elektriksel düzeyde bağıntı kuran nöronlarla yürütülmektedir. Birey ve farkındalık süreci temelinde ilerleyen bilişsel yaklaşım aktif katılım ve işbirliğinin önemini belirtir. Gestalt ve davranışçı terapi yaklaşımlarının bilişsel çerçevede çarpıtılmış düşünceler kurallarını ve işlevsel olmayan varsayımlarını görmektedir (Hiçdurmaz, 2010).

Kısa semptom envanteri ölçeği ile bireyin kişilik özellikleri, genel uyum, kişiliğine ilişkin sorunlar, kişisel, sosyal düzeylerinin yoga ile ilişkilerine sosyal normlar, duygusal kararlılık, kendini gerçekleştirme, nevrotik eğilimleri, aile ilişkileri, psikotik belirtiler, sosyal ilişkiler, anti sosyal eğilimler incelenmektedir (Kalgı, 2020; Öner, 2012), Stres ve kaygı ile başa çıkmak sosyal hizmet alanında çalışanların önemli becerileri arasındadır. Özellikle günümüz belirsizlik durumlarını yönetirken öznel iyi oluş ve hayat tatmininin olumlu kalması, kendi davranış ve düşüncelerimizi düzenleyerek sosyal etkileşimde kalabilmemiz önemlidir. Bilişsel psikoloji temelli bakıldığında başa çıkma kişinin zorlayan, kaynaklarını aşan bir durumdur (Lazarus, Folkman, 1984).

Yapılan çalışmalarda özerklik, keşif davranışları için ödüllendirilmeyen, cezalandırılan çocuklar, belirsiz durumları tehdit olarak algıladıkları görülmüş (Parlaktaş, 2018), sorumluluk duygusu, aşırı kontrol davranışında belirsizliğe tahammülsüzlüğün aracı olduğu belirtilmiştir (Lind, Boschen, 2009). Ayrıca duygu tanımlama ve düzenleme güçlüğü çekmenin de stresle başa çıkmama durumunda olumsuz duyguları tanıma ve başa çıkma konusunda toplulukçu ve bireyci kültürlere göre sosyo-kültürel değişiklik göstermiştir (Hofstede, 1980). Duygusal, davranışsal ve bilişsel süreçler ele alındığında akılcı duygusal davranışçı yaklaşımın takıncı kompulsif bozukluklarla belirsizliğe tahammülsüzlük ilişkili bulunmaktadır (Beech ve Lidell, 1974) Akılcı Duygusal Davranışçı yaklaşımı, Albert Ellis ve Bilişsel Model Aaron Beck, akılcı olmayan, mutlak, (-malı,-meli) cümlelerinin fazla kullanıldığı düşünce yapıları ile belirsizliğe tahammülsüzlük çerçevemizi bilişsel çarpıtma kuramlarının kesişiminde negatif olaylara daha da abartılı korkunç anlamlar yükleme, yaşamında katlanmada yetersizlik hissi, yaşamı negatif derecelendirerek negatif düşünceleri gerçek gibi kabul etme olarak belirtilmiştir (Gürsoy, 2018).

“İki izlilik” ilkesi, kimi yazarlarca aynı hükümde hem güvenlik tedbirine hem de cezaya hükmedilebilmesi hali olarak da kabul edilmekte, kanunun her iki yaptırımını da içermesine karşın, bunların birlikte hükmedilmelerine imkân verilmemesi durumu ise “kısmi tek izlilik ilkesi” olarak kabul edilmektedir (Dilberoğlu, 2007; Nuhoglu, 1997).

Kişilerin hapsedilerek cezalandırılması ve salıverilmesinin ardından denetim ve takibinin yapılmayışı sonucunda yeniden suça karışma risklerinin arttığı bilinen bir gerçektir. Böylece suçun önlenmesi, suça karışan kişilerin rehabilitasyonunun ve denetiminin sağlanması konularının denetimli serbestlik sistemin temelinde olduğu belirtilmiştir (Zorlu, 2014).

Ceza ve güvenlik tedbirleri, tamir edilebilirlik, orantılılık niteliği, özel önleyicilik (ıslah edicilik) nitelikleri topluma uyum konusunda uygulanacak politikalara temel oluşturmaktadır. Güvenlik tedbiri ve cezaların ayırım noktası suçun işlenip işlenmediğine yönelik olumlu karara gereksinim duyulmasıdır. Tedbir ile failin tehlikelilik derecesine orantılı olması planlanmaktadır (Dilberoğlu, 2016).

1.2.2. İletişim becerileri

Denetimli serbestlik görevlilerinin görevlerini etkili bir şekilde yerine getirebilmeleri için etkili iletişim becerileri çok önemlidir. İletişim becerileri temel olarak, her biri bir dizi

alt becerileri içerse de, etkili dinleme ve etkili (sözel ya da sözel olmayan) tepki verme biçiminde özetlenebilmektedir (Egan, 2002; Korkut, Bugay, 2014).

Özelikle, Aktif Dinleme: denetimli serbestlik görevlilerinin endişelerini, ihtiyaçlarını ve bakış açılarını dikkatlice dinleyebilmek ve anlayabilmektir. Empati: denetimli serbestlik görevlilerinin duygularını anlama ve bunlarla ilişki kurma ve anlayış ve desteği iletebilme. Açık ve Kısa Konuşma: denetimli serbestlik görevlileri, iş arkadaşları ve diğer paydaşlarla açık, doğru ve özlü iletişim kurabilme. Uyuşmazlık Çözümü: Denetimli serbestlik görevlileri ve diğer taraflar arasındaki çatışmalarda arabuluculuk yapabilme ve çözebilme. İkna etme: denetimli serbestlik görevlileri, tedavi programlarını tamamlama veya suç faaliyetlerinden uzak durma gibi, denetimli serbestlik şartlarına uymaya ikna edebilmek. Rapor Yazma: denetimli serbestlik görevlilerinin ilerleyişi hakkında doğru ve kapsamlı raporlar yazabilmek. Kişilerarası Beceriler: denetimli serbestlik görevlileri, aileleri ve diğer paydaşlarla olumlu ilişkiler kurabilme. Denetimli serbestlik görevlilerinin, bire bir toplantılar, grup ortamları ve mahkemeye çıkmalar dâhil olmak üzere çeşitli durumlarda etkili bir şekilde iletişim kurabilmesi gerekir. İyi iletişim becerileri, denetimli serbestlik görevlilerinin güven oluşturmaya, ilişki kurmaya ve denetimlerinin başarısını sağlamasına yardımcı olur. Örgütsel ortamlarda iletişim becerilerinin önemi iş stresi transaksyonel yaklaşım bireylerin, etrafındaki insanlarla kurduğu etkileşimde, transaksyonda, iletişim gerçekleşir (Danış, 2006). Bireyler birbirinden farklı özelliklere sahip ve değerlidir, tüm bu farklılıklara rağmen her biri diğeri ile eşittir. Sorunlara farkındalık geliştirmeleri gerektiğini kendini ifade etme, iletişim kurmaya isteklilik ve etkin dinleme, sözel olmayan iletişim şeklinde beceriler geliştirmeleri kurumlarda geri bildirim ve iletişim çerçevesini kapsamaktadır (Çelikel, 2021).

Denetimli serbestlik görevlileri için iletişim becerileri takım çalışması: Spora katılmak, denetimli serbestlik görevlilerinin işbirliği, uzlaşma ve etkili problem çözme gibi iletişim becerilerini geliştirmelerine yardımcı olan takım çalışması gerektirir. Bu beceriler, Empati geliştirmeye yardımcı olabilir. Denetimli serbestlik alanında çalışan ve danışanlık verdikleri bireylerin duygularını ve duygularını anlamaları ve paylaşımları gereken denetimli serbestlik çalışmasında uygulanabilir.

1.2.3. Belirsizliğe Tahammülsüzlük

Belirsizlik kavramı, yetersiz açıklama ve bilgi yaşanan olayların anlamını belirleyememe durumu olarak belirtilirken, gelecek ile ilgili beklentilerin net olmaması geleceği öngörülemez belirsiz durumların da tehdit olarak algılanması ve duygusal durumların gözlenmesi olarak açıklanmıştır (Krohne, 1993).

İpucu içermeyen durum, birçok ipuculu karmaşık bir durum, farklı ipuçlarının farklı bilgiler önerdiği çelişkili durum belirsizliğe neden olabilir (Budner, 1962).

Daniel Ellsberg (1961), yaptığı çalışmada dağılımın belli olmadığı durumlarda belirsizlik duygusunun arttığı gözlemiştir. ‘Ellsberg-Paradoksu’ belirsizliği azaltmak için insanların daha tanıdık gelen seçimlere yöneldiği belirlenmiştir (Khojazada, 2019). Belirsizlikte, durumun bireyde oluşturduğu stres ve algılanması belirsizliğe tahammülsüzlüğü algılama yanlılığı kavramını tepki verme becerilerimize göre şekillendirmektedir. Yanlılıklar, Belirsizliğe tahammül konusunda koruma yollarını ve ihtiyaç duyulan becerileri birçok çalışmada belirsizlikten kaçınma yollarını belirlemeyi amaçlamıştır. Belirsizlik toleransının açıklanması ve işyerindeki önemi bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir (Khojazada, 2019).

2. AMAÇ

Bu araştırmanın amacı, hâlihazırda Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca yürütülen mevcut programlar içerisinde yer alacak 10 haftalık Yoga Egzersiz Programının denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanlarının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özellikleri üzerine etkisini incelemektir. Bu ana amaçtan yola çıkılarak aşağıdaki alt problemlere yanıt aranmıştır.

- Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı tarafından hâlihazırda uygulanan programa ilave edilen 10 haftalık yoga egzersiz uygulanmalarına kayıt olan Denetimli Serbestlik Müdürlüğü çalışanlarının yoga egzersizleri öncesi ve sonrasında uygulanacak olan; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca zorunlu olarak yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılmayan kontrol grubunu oluşturan çalışanların; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri

ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

- Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca zorunlu olarak yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılan müdahale ve katılmayan kontrol grubunu oluşturan denetimli serbestlik çalışanları arasında; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

-Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca zorunlu olarak yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılan müdahale grubu ve katılmayan kontrol grubunun denetimli serbestlik çalışanlarından sosyal hizmet eğitimi alanlar ile bu eğitimi almayanlar arasında; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin ön test ve son testlerin toplam puanları arasında anlamlı bir farklılık var mıdır?

3. YÖNTEM

3.1. Araştırmanın Modeli

Araştırmanın amacı doğrultusunda ve kolay ulaşılabilir olması nedeniyle uygun örnekleme yöntemi (Büyüköztürk, 2012) kullanılarak öncelikle Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı'na bağlı Kocaeli ve Bursa Denetimli Serbestlik İl Müdürlükleri ile ön görüşmeler yapılmıştır. Etik Kurul 2021/130 no'lu izni alındıktan sonra Ceza ve Tevkif evleri Genel Müdürlüğü Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığından izinler alınmıştır. Kurum onayı alındıktan sonra Denetimli Serbestlik İl Müdürlüklerinde kurumun izin verdiği yerde pandemi koşullarına uygun şekilde personele araştırma hakkında bilgilendirme yapılmıştır. Kocaeli ve Bursa Denetimli Serbestlik İl Müdürlüklerinde hali hazırda yürütülen programa yoga egzersizleri dâhil edilmiştir. Araştırma hakkında bilgi verildikten sonra araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere onam formu imzalatılmış ve ön testler uygulanmıştır. Gönüllü katılımcılardan 10 hafta süresince ön test uygulaması sonrasında haftada iki gün 50 dakikalık seanslar halinde yürütülen yoga egzersizlerine düzenli katılmak isteyen 33 kişi müdahale, yoga egzersiz programına düzenli katılmayacağını belirten 38 kişi de kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Yoga egzersiz programına düzenli katılacağını bildiren 33 kişilik müdahale grubu ve katılamayacağını bildiren 38 kişi kontrol grubu olmak üzere, toplam 71 kişiye onam formları imzalatılmıştır. Onam formlarının imzalanması sonrasında; bilgi anketi, Ardaniç (2017) tarafından uyarlanan, John Biriere tarafından geliştirilen “Bilişsel Çarpıtmalar Ölçeği”, Dugas, Freeston, Letarte, Rhéaume, ve Ladouceur tarafından 1994 yılında oluşturulan “Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği”, bireylerin iletişimde kendi becerilerini ölçmesi Buğday ve Korkut (2014) geliştirdiği “İletişim Becerileri Ölçeği”, yine Derogatis (1992) tarafından geliştirilen ve uyarlaması güvenilirlik ve geçerlilik çalışması Durak ve Şahin 1994 yılında tarafından yapılan Kısa Semptom Envanteri uygulanmıştır. Ön test uygulamaları sonrasında ekte (Ek-1) örneği sunulan yoga egzersiz programı 33 kişilik müdahale grubuna 10 hafta süresince uygulanmıştır. Yoga egzersiz programı bizzat yoga eğitmeni olan araştırmacı tarafından yürütülmüştür. Uygulama pandemi koşullarına uygun şekilde kurum onayı alındıktan sonra Denetimli Serbestlik İl Müdürlüklerinde görevli personele hali hazırda uygulanan zorunlu programa dahil edilen 10 haftalık yoga egzersiz programıyla yapılmıştır.

3.2. Evren ve Örneklem

Çalışma evreni, Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığına bağlı Kocaeli ve Bursa İl Müdürlüklerinde mevcut eğitimlerine devam eden İl Müdürlüğü çalışanlarından oluşmaktadır. Çalışma grubunu oluşturmak için Bursa ve Kocaeli’nde Adalet Bakanlığı’na bağlı Denetimli Serbestlik Müdürlüğü çalışanlarına araştırma hakkında kısa bir bilgi ve yoga programını içeren bir duyuru yapılmıştır. Duyuruda belirtilen iletişim adresine kayıt yaptıran ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere öncelikle araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere onam formları imzalatılarak programlara başlanmadan önce ön test uygulamaları yapılmıştır. Açıklamalar doğrultusunda 10 hafta süresince Müdürlüklerin düzenlediği haftalık rutin eğitimlere katılmaları yanında yoga egzersiz programına devam edeceğini belirten 33 kişi müdahale grubu, müdürlüklerce uygulanan rutin haftalık eğitimlerine devam edip yoga programına düzenli katılamayacağını belirten 38 kişi de kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Pandemi sebebiyle Ceza ve Tevfikevleri Genel Müdürlüğünün uygun gördüğü Bursa ve Kocaeli İl Müdürlükleri’nde pandemi kurallarına uygun planlama ve uygulama yapılmıştır. Örneklem büyüklüğü, Seçkisiz olmayan örnekleme yöntemi kullanılarak, resmi onaylar sonrasında Bursa ve Kocaeli İlleri Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü çalışanlar sayısı evren olarak alınmış ve bu evreni temsil edebilmesi açısından literatürde seçkisiz yöntemde en az %10 olarak belirtilen katılım olması durumunda yeterli kabul edileceği bilgisi (Özen ve Gül, 2007) göz önüne alındığında, en az 20 kişi de yoga programına kayıtlı olmayıp ölçek uygulamalarına katılmayı kabul eden çalışanlar olmak üzere toplamda 40 kişiye ulaşılması hedeflenerek araştırma başlatılmıştır. Gönüllülük esas olduğundan araştırma hakkında yapılan açıklamalar sonrasında 18 yaş üzerinde olan ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyen bireylerden; 10 hafta süresince araştırmaya gönüllü katılmak isteyen ve düzenli katılım sağlayacağını belirten 33 kişi müdahale, uygulamalara düzenli katılamayacağını belirten ancak ölçek formlarını doldurmayı kabul eden 38 Kişi de kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Ölçek ve tüm bilgiler gönüllü katılımcılara okunmuş ve onam formu alınarak ve ön testler uygulanması sonrasında çalışmalara başlanmıştır.

3.3.Uygulama

Bursa ve Kocaeli’nde Adalet Bakanlığı’na bağlı Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne bağlı çalışanlara yoga programı duyurusu yapılmış, yoga programı duyurusunda belirtilen iletişim adresine kayıt yaptıran ve araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere öncelikle

araştırma hakkında bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılmak isteyenlere onam formları imzalatılarak programlara başlanmadan önce ön test uygulamaları yapılmıştır. Ön test uygulaması sonrasında müdürlüklerce rutin düzenlenen zorunlu eğitimlerinin yanında haftada iki gün 50 dakikalık seanslar halinde yürütülen 10 haftalık yoga programına düzenli katılacağını belirtenler müdahale, sadece müdürlüklerce düzenlenen rutin eğitimlerine devam eden ve ölçek uygulamasına katılacak çalışanlar ise kontrol grubu olarak belirlenmiştir. Ön test doldurma işlemi bitiminden itibaren uygulamaya katılsın katılmasın ön testleri dolduran müdahale ve kontrol gruplarına 10. haftanın bitiminde son testler verilmiştir. Yoga programının etkisini değerlendirebilmek için müdürlüklerin rutin düzenlediği eğitimlere katılım dışında 10 haftalık yoga programına düzenli katılanlar ile yoga egzersiz programının olmadığı ve sadece rutin eğitim ve seminer gibi faaliyetlere katılan kontrol grubuna da ön test ve 10 hafta sonrası son testler verilerek iki grubun sonuçları karşılaştırılmıştır. Yoga uygulamalarının yeri, günü ve saati Kocaeli ve Bursa Denetimli Serbestlik Müdürlükleri tarafından belirlenmiştir.

Yoga egzersiz programı ile ölçek uygulamaları bizzat yoga antrenörü olan araştırmacı tarafından yapılmıştır. Uygulama salonlarında ayrıca araç gereç, spor malzemeleri ihtiyacı çalışmacı tarafından temin edilmiştir. Yoga programının sonuçlarının izlenmesi; literatürde en az 8 haftalık takip olması gerektiği bilgisi dikkate alınarak, araştırma izinleri, pandemi süreci ve tez süresi nedeniyle 10 hafta ile sınırlandırılmıştır. Uygulamada pandemi önlemleri ve koşulları çerçevesinde katılımcıların mesafe, temizlik kurallarına dikkat etmeleri belirtilmiş ve konuyla ilgili önlemler alınmıştır. Yoga programı, sedanter kişilere uygun başlangıç seviyesinde hazırlanmıştır. Yoga programının içeriğinde yer alan egzersizler, kişilerin motivasyonlarını yüksek tutmaları ve yapabilirlik duygularını destekler şekilde başlangıç seviyesinde tutulmuştur. Uygulama takviminin son şekli; resmi izinler alındıktan sonra Denetimli Serbestlik Müdürlüklerinin mevcut programları dâhilinde karar verilerek başlanmıştır. Uygulamada haftada 2 gün, 10 hafta 50 dakika süren yoga programı uygulanmıştır. Program ön hazırlıkları; çalışmanın yapılmasıyla ilgili olarak Adalet Bakanlığı'na Bursa ve Kocaeli Denetimli Serbestlik Müdürlüğü ile görüşülerek mevcut programları dâhilinde izin süreci hakkında bilgi alınmış ve etik kurul onayı sonrasında da resmi yazışmalar başlanmıştır.

Yoga egzersiz programı uygulamalarında pandemi sürecinde; mesafe ve sağlık bilgisi kurallarına uygun alan olmasına dikkat edilmiştir. Katılımcılar mesafe kuralına uygun şekilde gruplara bölünerek çalışma yapılmıştır. Pandemi süreci olması nedeniyle kamu kurumlarında, uygulanan bir arada bulunan ortamlarda 1,5 metrelik fiziksel

mesafenin korunması ve temasın azaltılmasını içeren tutum ve davranışları ve başka kişilerle bir aradayken fiziksel mesafeyi korumak (el sıkışmamak, sarılmamak vb.), hasta hissedildiğinde evde kalmak gibi davranışlara Covid-19 pandemi kuralları kapsamında dikkat edilmiştir.

Yoga hakkında kısaca bilgi verilmesi, asanaların, duruş ve hareketlerin tanıtılması, doğru postür duruşu çalışmaları, nefes çalışmaları, vücut kontrolünün sağlanması birinci hafta çalışması kapsamında katılımcılarla gerçekleştirilmiştir. 15 dakika esneme ve ısınma hakaretlerinin yapılması, doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi, nefes çalışmalarının tekrarlanması, 15 dakika farkındalık için rahatlama çalışmaları ile her seans tamamlanmıştır. Asanaların, duruş ve hareketlerin hatırlanması, nefes çalışmaları, vücut kontrolünün sağlanması, hakaretlerinin yapılması, vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi, nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması, farkındalık için rahatlama çalışmaları 3, 4., 5., 6., 7., 8., 9., hafta klasik yoga hareketlerinin tekrarlanması ile nefes çalışmaları, vücut kontrolünün sağlanması üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması ile 10. Hafta programı da uygulanarak son test olarak ölçek doldurma işlemi sonrasında araştırma tamamlanmıştır.

3.4. Verilerin Toplanması

Etik Kurul İzni ve Resmi Onaylar sonrası Bursa ve Kocaeli Denetimli serbestlik Müdürlüklerinin izin verdiği şekilde yoga egzersiz programı ve araştırma hakkında bireylere bilgi verilmiştir. Araştırmaya gönüllü katılmak isteyenler ölçek doldurmaları için çalışmaya davet edilmiş, onam formu imzalatıldıktan sonra ölçek formları ön test olarak uygulanmıştır. Ön test uygulamasını takiben 10. Hafta bitiminde son test uygulaması yapılmıştır.

3.5. Veri Toplama Araçları

3.5.1. Bilgi Anketi

Literatür bilgileri ışığında Denetimli Serbestlik çalışanların sosyo-demografik özelliklerini, çalışma ve spor durumlarını belirlemek için araştırmacılar tarafından hazırlanan 21 soruluk anket formu uygulanmıştır.

3.5.2. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (BÇÖ)

Ölçek, 40 sorudan oluşan, John Briere tarafından fonksiyonel olmayan bilişsel düşünceleri ölçmek için geliştirilmiştir. 2015 yılında Sibel Koçbıyık, Sedat Batmaz ve Özgür Ahmet Yünce tarafından ölçeğin Türkçe geçerlilik güvenirlik çalışması yapılmıştır (Batmaz, Koçbıyık ve Yünce, 2015). Ölçek; çaresizlik, benliğin değerlendirilmesi (olumsuz ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, umutsuzluk ve geleceği tehlikeli görme) boyutları aşağıda belirtilmektedir (Briere 2000). Aşırı genelleme, zihin okuma, etiketleme, aşırı uçlarda düşünme, büyütme/küçültme, duygusal çıkarım, dayatmalar, falcılık, kişiselleştirme, olumluyu yok sayma, ya olursa? tarzında düşünme, kendini ya da diğerlerini suçlama, seçici soyutlama (zihinsel filtre), sonuçlara atlama (keyfi çıkarsama) ve adil olmayan kıyaslama kavramlarını içeren ölçekte şiddet ve sıklık ölçülmektedir. Ölçeğin test tekrar-test güvenirliliği ise 0,90, iç tutarlılık katsayısı 0,93, bulunmuştur (Batmaz, Koçbıyık ve Yünce, 2015). Her bir maddesi 1 (Hiçbir zaman) 5 (Çok sık) 1’den 5 sıralı olmak üzere dereceleme ölçeği şeklinde hazırlanmıştır. Her 5 boyut için ölçek 8 sorudan (item, madde) oluşmaktadır.

3.5.3. Kısa Semptom Envanteri

Envanterin geçerlik çalışmaları Şahin ve Durak (1994) tarafından yapılmış ve Derogatis (1992) tarafından geliştirilmiştir. 5’li likert tipinde 53 maddeden oluşan psikiyatrik belirtileri taramak için hazırlanmış olan kendini değerlendirme ölçeğidir. Depresyon, Anksiyete, Hostilite, Olumsuz Benlik, Somatizasyonu ölçmektedir (Şahin ve ark.2002). Ölçeğin 9 alt boyut madde sıralamaları; Obsesif kompulsif bozukluk (OKB) (5,15,26,27,32,36. maddeler), Somatizasyon (S) (2,7,23,29,30,33,37. maddeler), Kişilerarası duyarlılık (KD) (20,21,22,42. maddeler), Anksiyete bozukluğu (AB) (1,12,19,38,45,49. maddeler), Depresyon (D) (9,16,17,18,35,50. maddeler), Fobik anksiyete (FA) (8,28,31,43,47. maddeler), Psikotizm (P) (3,14,34,44,53. maddeler), Hostilite (H) (6,13,40,41,46. maddeler), Paranoid düşünce (PD) (4,10,24,48,51. maddeler), (Yöyen, 2019) diğer maddelerde (EM) (11,25,39,52. maddeler). Kısa ve semptom taramada güçlü ölçeklere oluşturmak için Derogatis (1992), 53 madde içerikli, “hiç” ve “çok” arasında 0’dan 4’e derecelendirilen likert tipli bir ölçek geliştirmiştir (Acar, 2019). “Somatizasyon”, “kişiler arası duyarlılık”, “depresyon”, “obsesif-kompulsif bozukluk”, “hostilite”, “fobik anksiyete”, “paranoid düşünceler”, “anksiyete”, “psikotizm” yer almaktadır (Şahin, Batıgün ve Uğurtaş; 2002). alt ölçeklerin iç tutarlılıklarının .71 ve .85

geçerlik ve güvenilirlik aralığında gözlemlenmiştir (Derogatis, 1992). 26 dilde yaygın bir kullanımla psikometrik özelliklere sahip olduğu maddeleri 0-4 değerleri arasında “hiç” ve “çok fazla” ifadelerine karşılık derecelendirilmiştir.

Bu beş alt grubu oluşturan maddeler ve soru numaraları aşağıda sunulmaktadır:

1. Anksiyete: 12,13,28,31,32,36,38,42,43,45,46,47,49. maddeler.
2. Depresyon: 9,14,16,17,18,19,20,25,27,35,37,39. maddeler.
3. Olumsuz Benlik: 15,21,22,24,26,34,44,48,50,51,52,53. maddeler.
4. Somatizasyon: 2,5,7,8,11,23,29,30,33. maddeler
5. Hostilite: 1,3,4,6,10,40,41. Maddeler (Şahin, 1994)

Toplanan puanlar ile KSE'nin alfa katsayıları, anksiyete, $\alpha=0.87$; depresyon, $\alpha=0.88$; olumsuz benlik, $\alpha=0.87$; hostilite, $\alpha=0.76$, somatizasyon, $\alpha=0.75$. Toplanan puanlar 0-212 arasındadır. Global indeks puanları, rahatsızlık ciddiyeti; toplam puan/53, pozitif semptom rahatsızlık; ölçekten elde edilen toplam puan/ belirti toplamı ile elde edilmektedir. Her alt ölçekten alınan ortalama puan patolojik durumun bulunmadığını 1.00'in altında olduğunda, 1.00'in üstünde puan yükseldikçe artan bir durumun varlığını göstermektedir.

3.5.4. İletişim Becerileri Ölçeği (İBÖ)

Bireylerin kendi iletişim becerilerini değerlendirebilmeleri amacı ile Korkut (1996) tarafından geliştirilen ölçek 25 maddedir (Korkut ve Buğday, 2014). Etkili ve sağlıklı iletişim, iletişimde bulunan bireylerin birbirlerini doğru olarak anlayıp bunu birbirlerine iletmeleri, birbirlerine saygılı davranmaları, anladıklarını ve anlaşıldıklarını hissetmeleri ile amacıyla kullanılan ölçekte iletişim halindeki bireylerin kişilikleri, iletişimin gerçekleştiği fiziksel ve psikolojik ortam, iletişimin içeriği ve önemi ölçek alt boyutlarında vurgulanmaktadır (Owen, Bugay, 2014).

3.5.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ)

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği (BTÖ); 27 madde ve 4 faktörden oluşan ölçek Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiştir. Belirsiz durumlara verilen bilişsel, duygusal ve davranışsal tepkileri ifade etmektedir (Khojizada, 2019). 5'li likert tipi bir yapıdadır (Buhr ve Dugas, 2002). Belirsizlik üzücü ve stres verici, belirsizlik adil değildir, belirsizlik eyleme geçmeyi engeller, belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir boyutlarını ölçmektedir (Khojizada, 2019). İngilizceye uyarlaması Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin, İngilizce versiyonunun test-tekrar

test güvenilirliği ise 0,74, iç tutarlılığı 0,94. Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) yapılan faktör analizi sonucunda 5 faktöre ulaşılmıştır.

3.6. Verilerin Analizi

Veriler SPSS paket programında istatistiksel açıdan analiz edilerek, katılımcıların demografik özelliklerini gösteren yüzdelik dağılımları alınmış, normallik sınaması, sonucunda her iki grubun homojen dağıldığı görüldüğünden parametrik testlerden anova ve t testleri, parametrik olmayan testlerden Wilcoxon testi kullanılmıştır. Verilerin analizinde yüzdelik, Bağımsız Gruplarda t Testi, Tek Yönlü Varyans Analizi, Wilcoxon testi kullanılmıştır. Demografik özelliklerin yer aldığı bilgi formları yüzdelik olarak değerlendirilmiştir. Uygulama ve uygulamaya katılmayanlar arasında grupların kategorik değişkenler cinsiyet, yoga hakkındaki bilgi durumları, eğitimleri, hizmet yılları, herhangi bir spor yapıp yapmadıkları, gelir durumları belirtilmektedir.

Araştırmada Kocaeli ve Bursa denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanlarının yoga programı öncesi ve sonrası müdahale ve kontrol grubu ön test-son test deney desenli araştırmaya uygun olarak gönüllü ve düzenli bir şekilde uygulamaya katılanlar ile sadece ön test ve son test ölçek uygulamasına katılan çalışanların homojenliği incelenmiştir. Kontrol ve müdahale grupların sosyo-demografik özelliklerinin benzerliği anova testi ile analiz edilmiştir. Ölçekler açısından fark olup olmadığı normallik testi ile değerlendirilmiştir. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği, normal dağılıma uygun bağımlı t testi analizi uygulanırken, Kısa Semptom Envanteri, İletişim Becerileri ölçeğine Wilcoxon Signed Ranks Test, İki eş arasındaki farkın önemlilik testi non parametrik analizi uygulanmıştır. Mevcut programlarda yoga egzersizlerine düzenli katılanlar ile yoga programına katılmayan grupların genel toplamda ön test-son testleri karşılaştırılması ve 4 ayrı alanda ölçümleri analiz edilmiştir. Toplanan verilerin analizinde 0,05 düzeyinde anlamlılık aranmıştır.

4. BULGULAR

Bu bölümde kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan sosyo demografik özellik bilgileri belirtilmiştir. Araştırmamız katılımcı sayısal dağılımları ve yüzdelikleri sonuçlarına bakıldığında, Kocaeli İl Müdürlüğünden toplam 32 çalışan; Bursa İl Müdürlüğünden toplam 39 kişi katılmıştır. Katılım oranı Kocaeli %45,1 ve Bursa

%54,9'dur. Çalışma desenimizde, 25 Kadın, 46 Erkek katılımcı ile toplamda 71 kişi yer almıştır. Kontrol ve müdahale gruplarını ayırarak il dağılımına bakıldığında, müdahale grubu Kocaeli'nde 19 (%58), Bursa'dan 14 (%42), kontrol grubu Kocaeli'nde 13 (%34), Bursa'dan 25 kişi (%66) katılmıştır. İstatistiksel olarak analiz edildiğinde de müdahale ve kontrol grubu arasında homojenlik açısından anlamlı bir sonuç gözlenmiştir ($p=0,001$, $p<0,05$). Cinsiyet açısından müdahale grubundan 19 (%58) kadın, 14 (%42) erkek katılırken, kontrol grubundan ise 6 (%15) kadın 35 (%85) erkek katılmıştır. Müdahale ve kontrol grubunun homojenliği cinsiyet açısından test edildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,57$, $p>0,05$). Araştırmaya katılan gönüllülerin medeni durumlarına bakıldığında, müdahale grubunda 30 kişi (%91) evli, 3 kişi (%9) bekâr, kontrol grubunda 35 kişi (%92) evli, 3 kişi (%8) kişi bekârdır. İstatistiksel olarak grupların benzerliği analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p=0,59$, $p>0,05$).

Aylık gelir dağılımlarına baktığımızda; müdahale grubundaki katılımcıların 7'si, (%21) 5000-7000 TL arası gelir, 4'ü, (%12) 7001-9000 TL, 10'u (%30) 9001-11000 TL, 8'i (%24) 11001-13000 TL ve 4 kişi (%12) 13001-üzeri gelir elde ettiğini belirtmiştir. Kontrol grubuna baktığımızda ise 11'si, (%29) 5000-7000 TL arası gelir, 3'ü, (%8) 7001-9000 TL, 29'u (%11) 9001-11000 TL, 4'si (%11) 11000-13001 TL ve 2 kişi (%5) 13001-üzeri gelir elde ettiği gözlenmiştir. İstatistiksel olarak gruplar arasında benzerlik açısından anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p=0,42$, $p>0,05$).

Yaş dağılımına baktığımızda müdahale grubunda 1 kişi (%3) 18-22 yaş arasında, 1 kişi (%3) 23-27 yaş arasında, 6 kişi (%18) 28-32 yaş arasında, 7 kişi (%21) 33-37 yaş arasında, 11 (%33) kişi 38-42 yaş, 5 kişi (%15) 43-47 yaş, 1 kişi (%3) 48-52 yaş, 1 kişi (%3) 53 ve üzeri yaş arasındadır. Kontrol grubunda 48-52, 18-22 ve 23-27 yaş arasında kimse bulunmamakta, 5 kişi (%13) 28-32 yaş arasında, 12 kişi (%32) 33-37 yaş arasında, 13 (%34) kişi 38-42 yaş, 6 kişi (%16) 43-47 yaş, 2 kişi (%5) 53 ve üzeri yaş arasındadır. İstatistiksel açıdan analiz edildiğinde grupların homojenliğinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p=0,096$, $p>0,05$).

Katılan gönüllülerin çocuk sayılarının dağılımlarına baktığımızda; müdahale grubundaki katılımcıların çocuğu olmayan katılımcılar 5 (%15), hem 1 ve hem de 2 çocuk sayısına sahip bireyler 12 (%36), 3 çocuk sayısına sahip olanlar 4 kişi (%12), 4 ve daha fazla çocuğu olanlar katılımcı bulunmamaktadır. Kontrol grubunda çocukları olmayan 10 kişi (%26), 1 çocuk sayısına sahip 7 (%18) kişi, 2 çocuk sayısına sahip kişiler 14 (%37), 3 çocuk sayısına sahip (%8), 4 ve daha fazla çocuk sayısı 4 kişi ile (%11) olduğu

gözlenmiştir. İstatistiksel açıdan grupların homojenliğinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p=0,074$, $p>0,05$).

Katılımcıların eğitim durumlarına bakıldığında, müdahale grubunda 2 kişi (%6) ön lisans mezunu, 27 kişi (%82) Lisans mezunu, 4 kişi (%12) Lisansüstü mezunu, kontrol grubuna bakıldığında Ön lisans mezunu bulunmamakta, 35 kişi (%92) Lisans mezunu, 3 kişi (%8) lisansüstü olduğu belirtilmiştir. İstatistiksel açıdan grupların benzerliğinde anlamlı bir fark gözlenmemiştir ($p=0,16$, $p>0,05$).

Programa katılan çalışanların kaç yıldır iş hayatında olduğuna bakıldığında, müdahale grubunda 1-3 yıl arası çalışmış olanlar bulunmamakta, 3 kişi (%24) 4-6 yıl arası çalışmış olanlar, 15 kişi (%36) 7-9 yıl arasında, 3 kişi (%3) 10-12 yıl arası çalışmış olanlar, 5 kişi (%12) 13-15 yıl arası çalışmış olanlar, 2 kişi (%12) 16 yıl ve üzeri arasında çalışmıştır. Kontrol grubunda grubun da 2 kişi (%2) 1-3 yıl arası çalışmış olanlar, 1 kişi (%2) 4-6 yıl arası çalışmış olanlar, 25 kişi (%50) 7-9 yıl arasında, 3 kişi (%3) 13-15 yıl arasında ve kontrol grubunda 16 ve üzeri yıl çalışmış hiç katılımcı bulunmaktadır. İstatistiksel açıdan grupların benzerliğinde anlamlı bir fark olmadığı gözlenmemiştir. ($p=0,15$, $p>0,05$).

Katılımcıların yoga hakkında bilgi durumlarına bakıldığında, müdahale grubunda aktif yoga yapan 2 kişi (%6), yoga hakkında bilgisi olan 7 kişi (21%), daha önce yogaya yapan 1 kişi (%3), yoga hakkında bilgim yok/yapmıyorum diyen 23 kişi (%70) bulunmakta, kontrol grubunda aktif yoga yapan 1 kişi (%3), yoga hakkında bilgisi olan 9 kişi (%24), daha önce yogaya yapan 3 kişi (%8), yoga hakkında bilgim yok/yapmıyorum diyen 25 kişi (% 66) bulunmaktadır. İstatistiksel açıdan anlamlı bir fark olmadığı göstermektedir ($p=0,713$, $p>0,05$). Spor yapma durumlarına bakıldığında, müdahale grubunda spor yapmayan 11 kişi (%39), 22 kişi (%61) ile spor yapıyor, kontrol grubunda 19 kişi (%57) spor yapıyor, 17 kişi (%43) spor yapmadığı gözlenmiştir. Grupların benzerliği açısından istatistiksel açıdan grupların benzerliğinde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,009$, $p<0,05$).

Tablo 4.1. Müdahale ve Kontrol grubunun Sosyo-Demografik Özellikleri

		Müdahale Grubu		Kontrol Grubu		P
		N	%	N	%	
İl	Kocaeli	19	58%	13	34%	0,001
	Bursa	14	42%	25	66%	
Cinsiyet	Kadın	19	58%	6	15%	0,057
	Erkek	14	42%	35	85%	
Medeni Durum	Evli	30	91%	35	92%	0,59
	Bekâr	3	9%	3	8%	
Aylık Gelir	5000-7000	7	21%	11	29%	0,42
	7001-9000	4	12%	3	8%	
	9001-11000	10	30%	18	47%	
	11001-13000	8	24%	4	11%	
	13001 ve üzeri	4	12%	2	5%	
Yaş	18-22	1	3%	0	0%	0,096
	23-27	1	3%	0	0%	
	28-32	6	18%	5	13%	
	33-371	7	21%	12	32%	
	38-42	11	33%	13	34%	
	43-47	5	15%	6	16%	
	48-52	1	3%	0	0%	
	53 ve üzeri	1	3%	2	5%	
Çocuk Sayısı	Çocukları yok	5	15%	10	26%	0,074
	1	12	36%	7	18%	
	2	12	36%	14	37%	
	3	4	12%	3	8%	
	4 ve daha fazlası	0	0%	4	11%	
Eğitim Durumu	Ön lisans	2	6%	0	0%	0,16
	Lisans	27	82%	35	92%	
	Lisansüstü	4	12%	3	8%	
Çalışma Süreleri	1-3	0	18%	2	24%	0,15
	4-6	3	24%	1	21%	
	7-9	15	36%	25	50%	
	10-12	3	3%	4	3%	
	13-15	5	12%	3	3%	
	16 ve üzeri	2	6%	0	0%	
Yoga hakkında bilgi durumu	Aktif yoga yapıyorum	2	6%	1	3%	0,713
	Yoga hakkında bilgim var	7	21%	9	24%	
	Daha önce yogaya yaptım	1	3%	3	8%	
	Yoga hakkında bilgim yok/yapmıyorum	23	70%	25	66%	
Spor yapma durumu	Spor yapmıyor	11	39%	17	43%	0,009
	Spor yapıyor	22	61%	19	57%	

4.1. Uygulanan Ölçeklerin Ön Test ve Son Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Bu bölümde kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan; Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Kısa Semptom Envanteri, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği, İletişim Becerileri ölçeği grup içi ve gruplar arası değerlendirmeleri tablolastırılarak açıklanmıştır.

Bilişsel Çarpıtma ölçeği; Tablo 4.2’de kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan Bilişsel Çarpıtma ölçeği toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda $1,90 \pm 0,47$ olarak bulunurken; son testlerde $1,66 \pm 0,48$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,058$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının $1,78 \pm 0,30$, son test puanının $1,79 \pm 0,43$ olduğu, istatistiksel olarak analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,598$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test puanları karşılaştırıldığında ($p=0,123$, $p>0,05$) anlamlı bir fark gözlenmezken, son test puanı karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,000$, $p<0,05$). Bilişsel Çarpıtma Ölçeği alt boyutları izlendiğinde; müdahale grubunda olumsuz benlik ön test ortalama puanı $1,83 \pm 0,49$ iken, son test puanı $1,83 \pm 0,81$ olarak gözlenmiştir. Müdahale grubu ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,381$, $p>0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise olumsuz benlik puanı ön testlerde $1,75 \pm 0,58$ iken son testlerde $1,69 \pm 0,44$ ’e düştüğü, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,006$, $p<0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında; ön testlerde ve ($p=0,551$, $p>0,05$), son testleri ($p=0,385$, $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Kendini suçlama alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $1,72 \pm 0,52$ puan alınırken, son testlerden $1,79 \pm 0,69$ puan alındığı gözlenmiştir. Müdahale grubunun puanları arasındaki farkın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,391$, $p>0,05$). Kontrol grubu ön test puanlarının ise $1,75 \pm 0,58$ olduğu, son test puanlarının $1,69 \pm 0,53$ olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirtilmiştir ($p=0,006$, $p<0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun kendini suçlama alt boyutundan aldığı puanlar karşılaştırıldığında hem ön testlerde ($p=0,790$, $p>0,05$), hem de son testlerde ($p=0,509$, $p>0,05$). Görülen puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Çaresizlik alt boyutunda, müdahale grubu ön testlerden $1,65 \pm 0,58$ puan alırken, son testlerden $1,87 \pm 0,69$ puan aldığı görülmüştür. Müdahale grubunun ön test ve son testlerden aldığı ortalama puanları analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık belirlenmiştir ($p=0,046$,

$p<0,05$). Kontrol grubunun çaresizlik alt boyutlarından aldığı ön test ve son test puanları incelendiğinde; ön testlerden $1,79\pm0,54$ puan alınırken, son testlerden ise $1,77\pm0,66$ puan aldıkları görülmüştür. Kontrol grubu kendi içerisinde ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,607$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunu ön testler açısından karşılaştırdığımızda yine hem ön testlerden ($p=0,252$, $p>0,05$), hem de son testlerden ($p=0,561$, $p>0,05$) aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Umutsuzluk alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $1,59\pm0,65$ son testlerden $1,38\pm0,55$ puan aldığı ve ön test ile son testler arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ise anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,667$, $p>0,05$). Kontrol grubundaki katılımcıların puanlarına bakıldığında ise; ön testlerden $1,60\pm0,61$ puan aldıkları, son testlerden ise $1,50\pm0,55$ puan aldıkları ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise aradaki farkın anlamsız olduğu görülmüştür ($p=0,294$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise hem ön testler ($p=0,944$, $p>0,05$), hem de son testler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,366$, $p>0,05$).

Geleceği Tehlikeli Görme alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $2,07\pm0,63$ puan alınırken, son testlerden $1,93\pm0,59$ puan alındığı görülmüştür. Müdahale grubu kendi içinde ön test ve son testleri karşılaştırıldığında aradaki farkın anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,823$, $p>0,05$). Kontrol grubu ön test puanlarına bakıldığında ise; ön test puanlarının $1,88\pm0,53$, son test puanlarının ise $1,89\pm0,65$ olduğu ve ön test son testleri arasındaki farkın da anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p=0,238$, $p>0,05$). Kontrol ve müdahale grubunun Geleceği tehlikeli görme alt boyutunda her iki grup karşılaştırması yapıldığında her iki grup arasında hem ön testler ($p=0,179$, $p>0,05$), hem de son test ($p=0,802$, $p>0,05$) sonuçları açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.2. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların Bilişsel Çarpıtma Ölçeği ön test ve son test puanları

Bilişsel Çarpıtma ölçeği		Müdahale grubu N=33 Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu N=38 Ort. $\pm$ SS	P değeri
Toplam Puan	Ön test	1,90 $\pm$ 0,47	1,78 $\pm$ 0,30	0,123
	Son test	1,66 $\pm$ 0,48	1,79 $\pm$ 0,43	0,000
	P Değeri	0,058	0,598	
Bilişsel Çarpıtma Ölçeği Alt Boyutları		Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Olumsuz Benlik	Ön test	1,83 $\pm$ 0,49	1,75 $\pm$ 0,58	0,551
	Son test	1,83 $\pm$ 0,81	1,69 $\pm$ 0,53	0,385
	P Değeri	0,381	0,006	
Kendini Suçlama	Ön test	1,72 $\pm$ 0,52	1,75 $\pm$ 0,58	0,790
	Son test	1,79 $\pm$ 0,69	1,69 $\pm$ 0,53	0,509
	P Değeri	0,391	0,006	
Çaresizlik	Ön test	1,65 $\pm$ 0,44	1,79 $\pm$ 0,54	0,252
	Son test	1,87 $\pm$ 0,69	1,77 $\pm$ 0,66	0,561
	P Değeri	0,046	0,607	
Umutsuzluk	Ön test	1,59 $\pm$ 0,65	1,60 $\pm$ 0,61	0,944
	Son test	1,38 $\pm$ 0,55	1,50 $\pm$ 0,55	0,366
	P Değeri	0,667	0,294	
Geleceği Tehlikeli Görme	Ön test	2,07 $\pm$ 0,63	1,88 $\pm$ 0,53	0,179
	Son test	1,93 $\pm$ 0,59	1,89 $\pm$ 0,65	0,802
	P Değeri	0,823	0,238	

Kısa Semptom Envanteri; Tablo 4.3’de kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan Kısa Semptom Envanteri toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda 0,76 $\pm$ 0,48 olarak bulunurken; son testlerde 0,62 $\pm$ 0,35 bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık görülmüştür (p=0,027, p<0,05). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının 0,47 $\pm$ 0,39, son test puanının 0,51 $\pm$ 0,41 olduğu ve istatistiksel olarak analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmiştir (p=0,018, p<0,05). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test puanları (p=0,000, p<0,05) ve son test puanı karşılaştırıldığında (p=0,000, p<0,05) her

iki sonuç arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir. Kısa Semptom Envanteri alt boyutları izlendiğinde; müdahale grubunda anksiyete ön test ortalama puanı $0,63\pm0,44$ iken, son test puanı $0,35\pm0,37$ olarak gözlenmiştir. Müdahale grubu ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,034$, $p<0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anksiyete puanı ön testlerde $0,40\pm0,43$ iken son testlerde $0,40\pm0,46$, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,638$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test ve son testleri ayrı ayrı karşılaştırıldığında; ön testlerde anlamlı bir farklılık bulunurken ($p=0,034$, $p<0,05$), son testleri arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,638$, $p>0,05$). Depresyon alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $0,69\pm0,58$ puan alınırken, son testlerden $0,44\pm0,39$ puan alındığı gözlenmiştir. Müdahale grubunun bu Kontrol grubu ön test puanlarının $0,53\pm0,48$ olduğu, son test puanlarının ise $0,49\pm0,50$ olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamsız bulunmuştur ($p=0,626$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun depresyon alt boyutundan aldığı puanlar karşılaştırıldığında ön testlerde ($p=0,011$, $p<0,05$) anlamlı bir fark görülürken son testlerde bu farkın anlamsız olduğu görülmüştür ($p=0,626$, $p>0,05$). Olumsuz benlik alt boyutunda, müdahale grubu ön testlerden $0,69\pm0,52$ puan alırken, son testlerden $0,42\pm0,36$ puan aldığı görülmüştür. Müdahale grubunun ön test ve son testlerden aldığı ortalama puanları analiz edildiğinde anlamlı bir sonuç bulunamamıştır ($p=0,060$, $p>0,05$). Kontrol grubunun olumsuz benlik alt boyutlarından aldığı ön test ve son test puanları incelendiğinde; ön testlerden $0,48\pm0,40$ puan alınırken, son testlerden ise $0,41\pm0,46$ puan aldıkları görülmüştür. Kontrol grubu kendi içerisinde ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,847$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunu ön testler açısından karşılaştırdığımızda yine hem ön testlerden ($p=0,060$, $p>0,05$), hem de son testlerden ($p=0,847$, $p>0,05$) aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Somatizasyon alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $0,53\pm0,46$ son testlerden $0,33\pm0,34$ puan aldığı ve ön test ile son testler arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ise anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,386$, $p>0,05$). Kontrol grubundaki katılımcıların puanlarına bakıldığında ise; ön testlerden $0,43\pm0,43$ puan aldıkları, son testlerden ise $0,35\pm0,45$ puan aldıkları ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise aradaki farkın anlamsız olduğu görülmüştür ($p=0,888$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise hem

ön testler ($p=0,386$, $p>0,05$), hem de son testler açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,888$, $p>0,05$) Hostilite alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden puan $0,91\pm0,63$ alınır iken, son testlerden $0,52\pm0,38$ puan alındığı görülmüştür. Müdahale grubu kendi içinde ön test ve son testleri karşılaştırıldığında aradaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0,027$, $p<0,05$). Kontrol grubu ön test puanlarına bakıldığında ise; ön test puanlarının $0,61\pm0,50$, son test puanlarının ise $0,52\pm0,54$ olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise puanlar arasındaki farkın anlamsız olduğu görülmüştür ($p=0,952$, $p>0,05$). Kontrol ve müdahale grubunun hostilite alt boyutunda her iki grup karşılaştırması yapıldığında ön testlerde anlamlı bir fark gözlenirken ($p=0,027$, $p<0,05$), son testlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,952$, $p>0,05$).

Tablo 4.3.Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların Kısa Semptom Envanteri ön test ve son test puanları

Kısa Semptom Envanteri		Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Genel Toplam	Ön test	0,76 $\pm$ 0,48	0,47 $\pm$ 0,39	0,000
	Son test	0,62 $\pm$ 0,35	0,51 $\pm$ 0,41	0,000
	P Değeri	0,027	0,018	
Kısa Semptom Envanteri Alt Boyutları		Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Anksiyete	Ön test	063 $\pm$ 0,44	0,40 $\pm$ 0,43	0,034
	Son test	0,35 $\pm$ 0,37	0,40 $\pm$ 0,46	0,638
	P Değeri	0,034	0,638	
Depresyon	Ön test	0,69 $\pm$ 0,58	0,53 $\pm$ 0,48	0,011
	Son test	0,44 $\pm$ 0,39	0,49 $\pm$ 0,50	0,626
	P Değeri	0,011	0,626	
Olumsuz Benlik	Ön test	0,69 $\pm$ 0,52	0,48 $\pm$ 0,40	0,060
	Son test	0,42 $\pm$ 0,36	0,41 $\pm$ 0,46	0,847
	P Değeri	0,60	0,847	
Somatizasyon	Ön test	0,53 $\pm$ 0,46	0,43 $\pm$ 0,43	0,386
	Son test	0,33 $\pm$ 0,34	0,35 $\pm$ 0,45	0,888
	P Değeri	0,386	0,888	
Hostilite	Ön test	0,91 $\pm$ 0,63	0,61 $\pm$ 0,50	0,027
	Son test	0,52 $\pm$ 0,38	0,52 $\pm$ 0,54	0,952
	P Değeri	0,027	0,952	

İletişim Becerileri Ölçeği; Tablo 4.4’de kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan iletişim becerileri ölçeği toplam puanlarına bakıldığında; müdahale grubunda, ön test

ortalaması $4,16 \pm 0,36$ olarak bulunurken, son testlerde $4,22 \pm 0,72$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,161$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalaması $3,91 \pm 0,94$ iken, son test puanının $3,86 \pm 0,96$ olduğu, bu sonuçlar istatistiksel olarak analiz edildiğinde de yine anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,694$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test-son test puanları her biri ayrı ayrı karşılaştırıldığında hem ön testlerde ($p=0,000$, $p<0,05$), hem de son testlerde anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,000$, $p<0,05$). İletişim Becerileri Ölçeği alt boyutları izlendiğinde, İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler alt boyutuna bakıldığında; müdahale grubunun ön test ortalama puanı $3,60 \pm 0,34$ iken, son test puanı $3,34 \pm 0,87$ olarak gözlenmiştir. Müdahale grubu ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,322$, $p>0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise ön testlerde $3,35 \pm 0,90$ puan alınırken, son testlerde $3,55 \pm 0,65$ puan alındığı, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir ($p=0,558$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında; ön testlerde ve ($p=0,104$, $p>0,05$), son testleri ($p=0,289$, $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür. Kendini İfade Etme alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $3,27 \pm 0,36$ puan alınırken, son testlerden $3,08 \pm 0,78$ puan alındığı gözlenmiştir. Müdahale grubunun puanları arasındaki farkın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,912$, $p>0,05$). Kontrol grubu ön test puanlarının ise $3,06 \pm 0,81$ olduğu, son test puanlarının $3,32 \pm 0,59$ olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olmadığı belirlenmiştir ($p=0,236$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun aldığı puanlar karşılaştırıldığında da hem ön testlerde ($p=0,209$, $p>0,05$), hem de son testlerde ($p=0,131$, $p>0,05$) görülen puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür. İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme boyutunda, müdahale grubu ön testlerden $4,31 \pm 0,46$ puan alırken, son testlerden $3,96 \pm 1,00$ puan aldığı görülmüştür. Müdahale grubunun ön test ve son testlerden aldığı ortalama puanları analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık belirlenmemiştir ($p=0,195$, $p>0,05$). Kontrol grubunun alt boyutlarından aldığı ön test ve son test puanları incelendiğinde; ön testlerden $3,94 \pm 1,05$ puan alınırken, son testlerden ise $4,25 \pm 0,66$ puan aldıkları görülmüştür. Kontrol grubu kendi içerisinde ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,366$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunu ön testler açısından karşılaştırdığımızda yine hem ön testlerden ($p=0,069$, $p>0,05$), hem de son

testlerden ($p=0,136$, $p>0,05$) aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Sözel Olmayan İletişim boyutunda, alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $3,56\pm0,38$, son testlerden $3,28\pm0,83$ puan aldığı ve ön test ile son testler arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ise anlamlı olmadığı görülmüştür sonucu ($p=0,235$, $p>0,05$). Kontrol grubundaki katılımcıların puanlarına bakıldığında ise; ön testlerden $3,29\pm0,61$ puan aldıkları, son testlerden ise $3,52\pm0,55$ puan aldıkları ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise aradaki farkın anlamsız olduğu görülmüştür ($p=0,473$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise hem ön testler ($p=0,088$, $p>0,05$), hem de son testler ($p=0,187$, $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.4. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların İletişim Becerileri Ölçeği ön test ve son test puanları

İletişim Becerileri ölçeği		Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Genel Toplam	Ön test	4,16 $\pm$ 0,36	3,91 $\pm$ 0,94	0,000
	Son test	4,22 $\pm$ 0,72	3,86 $\pm$ 0,96	0,000
	P Değeri	0,161	0,694	
İletişim Becerileri Ölçeği Alt Boyutları		Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Ölçekte İletişim İlkeleri ve Temel Beceriler	Ön test	3,60 $\pm$ 0,34	3,35 $\pm$ 0,90	0,104
	Son test	3,34 $\pm$ 0,87	3,55 $\pm$ 0,65	0,289
	P Değeri	0,322	0,558	
Kendini İfade Etme	Ön test	3,27 $\pm$ 0,36	3,06 $\pm$ 0,81	0,209
	Son test	3,08 $\pm$ 0,78	3,32 $\pm$ 0,59	0,131
	P Değeri	0,912	0,236	
İletişim Kurmaya İsteklilik ve Etkin Dinleme	Ön test	4,31 $\pm$ 0,46	3,94 $\pm$ 1,05	0,069
	Son test	3,96 $\pm$ 1,00	4,25 $\pm$ 0,66	0,136
	P Değeri	0,195	0,366	
Sözel Olmayan İletişim	Ön test	3,56 $\pm$ 0,38	3,29 $\pm$ 0,61	0,088
	Son test	3,28 $\pm$ 0,83	3,52 $\pm$ 0,55	0,187
	P Değeri	0,235	0,473	

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği; Tablo 4.5’de kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan Belirsizliğe Tahammülsüzlük toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda $2,31\pm0,83$ olarak bulunurken; son testlerde $3,11\pm0,0,84$ bulunmuştur.

Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,645$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının $2,16\pm0,91$, son test puanının $2,26\pm0,90$ olduğu, istatistiksel olarak puanlar arası fark analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,153$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test ve son test puanları ayrı ayrı karşılaştırıldığında hem ön test ($p=0,026$, $p<0,05$), hem de son test puanları arasında anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,001$, $p<0,05$).

Belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt boyutları izlendiğinde; müdahale grubunda ön test ortalama puanı $1,83\pm0,73$ iken, son test puanı $1,83\pm0,89$ olarak gözlenmiştir. Müdahale grubu ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,968$, $p>0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise ön test puanı $2,05\pm0,90$ iken son test puanı $2,50\pm0,92$ olduğu ve bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür ($p=0,039$, $p<0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında ise; hem ön testler ($p=0,40$, $p>0,05$), hem de son testleri ($p=0,918$, $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $1,72\pm0,82$ puan alınırken, son testlerden $1,79\pm0,85$ puan alındığı gözlenmiştir. Müdahale grubunun puanları arasındaki bu farkın da istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,547$, $p>0,05$). Kontrol grubu ön test puanlarının ise $1,95\pm0,80$ olduğu, son test puanlarının $2,22\pm0,87$ olduğu belirlenmiştir. Kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında aradaki farkın istatistiksel olarak anlamsız olduğu belirlenmiştir ($p=0,180$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun alt boyutundan aldığı puanlar karşılaştırıldığında hem ön testlerde ($p=0,178$, $p>0,05$), hem de son testlerde ($p=0,772$, $p>0,05$) alınan puan farkının istatistiksel olarak anlamlı olmadığı görülmüştür.

Geleceği bilememek rahatsız edicidir boyutuna bakıldığında; müdahale grubu ön testlerden $1,65\pm0,86$ puan alınırken, son testlerden $1,87\pm0,96$ puan aldığı görülmüştür. Müdahale grubunun ön test ve son testlerden aldığı ortalama puanları analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,885$, $p>0,05$). Kontrol grubunun alt boyutlarından aldığı ön test ve son test puanları incelendiğinde; ön testlerden $2,18\pm0,80$ puan alınırken, son testlerden ise $2,57\pm1,02$ puan aldıkları görülmüştür. Kontrol grubu kendi içerisinde ön test ve son test puanları karşılaştırıldığında istatistiksel açıdan anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,067$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol grubunu ön test ve son testler

açısından ayrı ayrı karşılaştırdığımızda yine hem ön testlerden ($p=0,111$, $p>0,05$), hem de son testlerden ($p=0,998$, $p>0,05$) aldıkları puanlar arasında anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyut puanları değerlendirildiğinde; müdahale grubunda ön testlerden $1,59\pm0,77$, son testlerden $1,38\pm0,80$ puan aldığı ve ön test ile son testler arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ise anlamlı olmadığı görülmüştür ($p=0,439$, $p>0,05$). Kontrol grubundaki katılımcıların puanlarına bakıldığında ise; ön testlerden $1,71\pm0,61$ puan aldıkları, son testlerden ise $2,04\pm0,74$ puan aldıkları ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise aradaki farkın anlamlı olduğu görülmüştür ($p=0,033$, $p<0,05$). Müdahale ve kontrol grubunun ön test ve son testleri karşılaştırıldığında ise hem ön testler ($p=0,074$, $p>0,05$), hem de son testler ($p=0,459$, $p>0,05$) açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

Tablo 4.5. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği ön test ve son test puanları

Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği		Müdahale grubu N=33 Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu N=38 Ort. $\pm$ SS	P değeri
Genel Toplam	Ön test	2,31 $\pm$ 0,83	2,16 $\pm$ 0,91	0,026
	Son test	3,11 $\pm$ 0,84	2,26 $\pm$ 0,90	0,001
	P Değeri	0,645	0,153	
Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği Alt Boyutları		Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Faktör 1. Belirsizlik stres verici ve üzücüdür	Ön test	1,83 $\pm$ 0,73	2,05 $\pm$ 0,90	0,40
	Son test	1,83 $\pm$ 0,89	2,50 $\pm$ 0,92	0,918
	P Değeri	0,968	0,039	
Faktör 2. Belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri	Ön test	1,72 $\pm$ 0,82	1,95 $\pm$ 0,80	0,178
	Son test	1,79 $\pm$ 0,85	2,22 $\pm$ 0,87	0,772
	P Değeri	0,547	0,180	
Faktör 3. Geleceği bilememek rahatsız edicidir	Ön test	1,65 $\pm$ 0,86	2,18 $\pm$ 0,80	0,111
	Son test	1,87 $\pm$ 0,96	2,57 $\pm$ 1,02	0,998
	P Değeri	0,885	0,067	
Faktör 4. Belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor	Ön test	1,59 $\pm$ 0,77	1,71 $\pm$ 0,61	0,074
	Son test	1,38 $\pm$ 0,80	2,04 $\pm$ 0,74	0,459
	P Değeri	0,439	0,033	

4.2. Sosyal Hizmet Alanında Eğitim Alan ve Almayan Çalışanlara Uygulanan Ölçeklerin Ön Test ve Son Test Sonuçlarına İlişkin Bulgular

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılan ve katılmayan denetimli serbestlik çalışanlarından sosyal hizmet eğitimi alanlar 44 kişi ve almayanlar 27 çalışan arasında belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri değerlendiren ölçeklerin puanları analiz edilmiştir. Ortalamaları arasında anlamlı bir farklılık olup olmadığı incelenmiştir.

Tablo 4.6’de Sosyal hizmet alanında eğitim almış ve almamış çalışanlara uygulanan ölçek sonuçları müdahale ve kontrol grubu açısından incelendiğinde, Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinden kontrol ve müdahale gruplarının aldığı toplam puanlarına bakıldığında, müdahale grubunda; ön test ortalaması $1,76 \pm 0,40$ olarak bulunurken; son test ortalaması $1,76 \pm 0,50$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,907$, $p>0,05$). Kontrol grubuna bakıldığında ise ön test ortalamasının $1,78 \pm 0,41$ son test puanının $1,79 \pm 0,46$ olduğu, bu puanlar arası fark istatistiksel olarak analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,107$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test ve son test puanları ayrı ayrı karşılaştırıldığında; ön testlerde anlamlı bir fark görülmezken ($p=0,108$, $p>0,05$); son testlerde anlamlılık sınırında bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,050$, $p=0,05$).

Kısa Semptom Envanteri incelendiğinde; müdahale grubunda ön test ortalama puanı $0,67 \pm 0,37$, son test puanı ise $0,63 \pm 0,30$ olarak gözlenmiştir. Müdahale grubunu oluşturan sosyal hizmet çalışanlarının ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmuştur ($p=0,048$, $p<0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise Kısa Semptom Envanteri ön testlerden $0,43 \pm 0,40$ puan alınırken, son testlerden $0,56 \pm 0,40$ puan alındığı, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=0,525$, $p>0,05$). Sosyal hizmet alanında çalışanların oluşturduğu müdahale ve kontrol grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında; ön hem testlerde ($p=0,731$, $p>0,05$), hem de son testler ($p=0,086$, $p>0,05$) arasında anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür.

İletişim Becerileri Ölçeği incelendiğinde, kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda $4,11 \pm 0,35$ olarak bulunurken; son testlerde $4,16 \pm 1,12$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel

açından analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,619$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının $3,99\pm0,97$ son test puanının $0,85\pm1,12$ olduğu, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,094$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test ve son test puanları ayrı ayrı karşılaştırıldığında hem ön testlerde ($p=0,840$, $p>0,05$) hem de son test puanı açısından anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,162$, $p>0,05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği incelendiğinde, kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda $2,48\pm0,76$ olarak bulunurken; son testlerde $3,15\pm0,77$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,266$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ise; ön test ortalamasının $2,18\pm0,95$, son test puanının $2,19\pm1,02$ olduğu, istatistiksel olarak bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde ise anlamlı bir sonuç gözlenmiştir ($p=0,001$, $p<0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark gözlenmezken ($p=0,071$, $p>0,05$), son test puanı karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,001$, $p<0,05$).

Sosyal Hizmet Alanında Eğitim Almamış Çalışanlar grubunda, Bilişsel çarpıtma ölçeği toplam puanlarına bakıldığında, kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda $1,89\pm0,57$ bulunurken; son testlerde $1,58\pm0,45$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,767$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının $1,94\pm0,40$, son test puanının $1,78\pm0,41$ olduğu, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel olarak analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,252$, $p>0,05$). Sosyal hizmet eğitimi almamış çalışanlardan oluşan müdahale grubu ile kontrol grubu ön test puanları karşılaştırıldığında anlamlılık sınırında bir sonuç alınırken ($p=0,050$, $p=0,05$), son test puanı karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,002$, $p<0,05$).

Sosyal hizmet eğitimi almayan çalışanların Kısa Semptom Envanteri incelendiğinde; müdahale grubunda ön test ortalama puanı $0,79\pm0,60$; son test puanı $0,62\pm0,43$ olarak gözlenmiştir. Müdahale grubu ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık bulunmamıştır ($p=0,250$, $p>0,05$). Kontrol grubunun ön test ve son testleri kendi içerisinde karşılaştırıldığında ise, ön testlerden $0,56\pm0,43$ puan alınırken, son testlerden $0,51\pm0,42$ puan alındığı, bu puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde de anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=0,280$, $p>0,05$). Müdahale ve kontrol

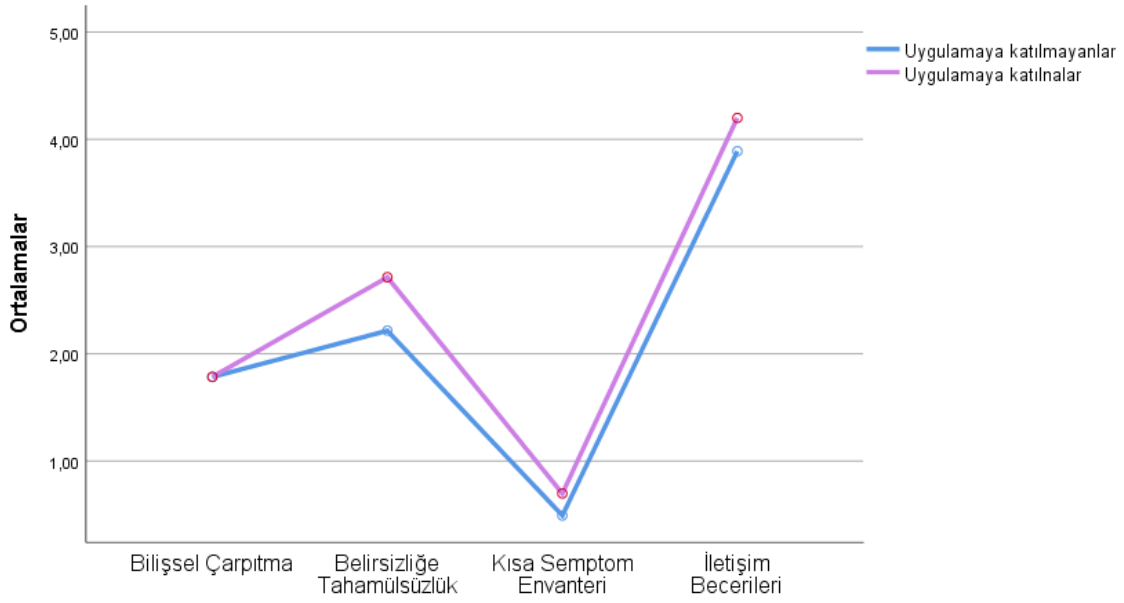
grubunun ön test-son testleri karşılaştırıldığında; ön testte anlamlılık gözlenmezken ($p=0,086$, $p>0,05$), son testleri arasında anlamlı bir farklılık görülmemiştir ($p=0,000$, $p<0,05$).

İletişim Becerileri Ölçeği incelendiğinde, sosyal hizmet eğitimi almamış çalışanların oluşturduğu kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan toplam puanlarına bakıldığında, müdahale grubunda ön test ortalaması $4,25\pm0,90$ olarak bulunurken; son test ortalaması $4,32\pm0,95$ olarak bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,084$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının $3,74\pm0,87$, son test puanının $4,24\pm0,65$ olduğu, istatistiksel olarak puanlar arasındaki fark analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,620$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark gözlenmezken ($p=0,162$, $p>0,05$), son test puanı karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,047$, $p<0,05$).

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği incelendiğinde, sosyal hizmet eğitimi almamış çalışanların oluşturduğu kontrol ve müdahale gruplarına uygulanan toplam puanlarına bakıldığında, ön test ortalaması müdahale grubunda $2,10\pm0,90$ olarak bulunurken; son testlerde $3,04\pm0,95$ bulunmuştur. Bu ortalamalar arası fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlı bir farklılık olmadığı görülmüştür ($p=0,173$, $p>0,05$). Kontrol grubu toplam puanında ön test ortalamasının $2,26\pm0,87$, son test puanının $2,38\pm0,65$ olduğu, puanlar arasındaki bu fark istatistiksel olarak analiz edildiğinde de anlamlı bir sonuç gözlenmemiştir ($p=0,83$, $p>0,05$). Müdahale grubu ve kontrol grubu ön test puanları karşılaştırıldığında anlamlı bir fark gözlenmezken ($p=0,660$, $p>0,05$), son test puanı karşılaştırıldığında ise anlamlı bir farklılık gözlenmiştir ($p=0,047$, $p<0,05$).

Tablo 4.6. Yoga programına katılan ve katılmayan çalışanların sosyal hizmet alanında eğitim almış ve almamış çalışanların toplam genel ön test ve son test puanları

Uygulanan Ölçekler			Müdahale grubu Ort. $\pm$ SS	Kontrol grubu Ort. $\pm$ SS	P değeri
Sosyal Hizmet Alanında Eğitim Almış Çalışanlar N=44	Bilişsel Çarpıtma ölçeği	Ön test	1,76 $\pm$,40	1,78 $\pm$ 0,41	0,108
		Son test	1,76 $\pm$ 0,50	1,79 $\pm$ 0,46	0,050
		P Değeri	0,907	0,107	
	Kısa Semptom Envanteri	Ön test	0,67 $\pm$ 0,37	0,43 $\pm$ 0,40	0,731
		Son test	0,63 $\pm$ 0,30	0,56 $\pm$ 0,40	0,086
		P Değeri	0,048	0,525	
	İletişim Becerileri ölçeği	Ön test	4,11 $\pm$ 0,35	3,99 $\pm$ 0,97	0,840
		Son test	4,16 $\pm$ 0,85	0,85 $\pm$ 1,12	0,162
		P Değeri	0,619	0,094	
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük ölçeği	Ön test	2,48 $\pm$ 0,76	2,18 $\pm$ 0,95	0,071
		Son test	3,15 $\pm$ 0,77	2,19 $\pm$ 1,02	0,001
		P Değeri	0,266	0,001	
Sosyal Hizmet Alanında Eğitim Almamış Çalışanlar N=27	Bilişsel Çarpıtma ölçeği	Ön test	1,89 $\pm$ 0,57	1,94 $\pm$ 0,40	0,050
		Son test	1,58 $\pm$ 0,45	1,78 $\pm$ 0,41	0,002
		P Değeri	0,767	0,252	
	Kısa Semptom Envanteri	Ön test	0,79 $\pm$ 0,60	0,56 $\pm$ 0,43	0,086
		Son test	0,62 $\pm$ 0,43	0,51 $\pm$ 0,42	0,000
		P Değeri	0,250	0,280	
	İletişim Becerileri ölçeği	Ön test	4,25 $\pm$ 0,90	3,74 $\pm$ 0,87	,162
		Son test	4,32 $\pm$ 0,95	4,24 $\pm$ 0,65	,047
		P Değeri	0,084	0,62	
	Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği	Ön test	2,10 $\pm$ 0,90	2,26 $\pm$ 0,87	,660
		Son test	3,04 $\pm$ 0,95	2,38 $\pm$ 0,65	,047
		P Değeri	0,173	0,83	



Şekil 4.1.Uygulamaya katılan ve katılmayanların ortalama karşılaştırmaları

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığınca yürütülen mevcut programlara ilave yapılan 10 haftalık yoga programına katılan ve katılmayan denetimli serbestlik çalışanlarına uygulanan Bilişsel Çarpıtma ölçeği, Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Kısa Semptom Envanteri, İletişim Becerileri Ölçeği ön test ve son test sonuçları, grup içi, gruplar arası, karşılaştırmaları genel değerleri yukarıda belirtilen şekilde gösterilmiştir.

5. TARTIŞMA

Bu araştırma, fizyolojik, zihinsel ve sosyal sağlık yararını destekleyen yoga egzersizlerinin denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanlarının bilişsel çarpıtmalar, psikolojik özellikler, belirsizliğe tahammülsüzlük, iletişim becerileri üzerine etkisini incelemeyi amaçlamaktadır. Bu ana amaç doğrultusunda araştırmanın bu bölümünde, yapılan analizler sonucunda ulaşılan bulgular alanyazın ışığında tartışılmıştır.

5.1. Müdahale ve kontrol gruplarının sosyo-demografik özelliklerine ait bulguların tartışılması

Araştırma gruplarını oluşturan gönüllü katılımcılar müdahale ve kontrol gruplarındaki denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanlarının sosyo-demografik özelliklerinin yapılan uygulama sonuçlarını etkilememesi açısından homojenliğine dikkat edilmiştir. Yapılan analiz sonuçlarına bakıldığında; cinsiyet, yaş, gelir, çalışma süreleri, sportif uygulamalara

katılımları, yoga yapma durumları, eğitim ve çocuk sahibi olma durumları açısından benzer olduğu görülmüştür. Özellikle yoga yapma durumlarının her iki grupta benzer olması yapılan uygulama programının etkisini göstermesi açısından önemlidir. Müdahale ve kontrol gruplarının uygulanan ön testlerin sonuçları analiz edildiğinde bağımlı örneklem testi belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeğinde anlamlı sonuçlara ulaşılmıştır. Kısa Semptom Envanteri alt boyutunda ön test ve son testler açısından anksiyete, hostilite ve depresyon müdahale grubunda fark bulunmuştur. Kısa semptom envanterinin kullanıldığı çalışmalar incelendiğinde; düzenli yoga uygulamasının, stresin çeşitli hastalıklar üzerindeki psikolojik ve fizyolojik etkilerini azalttığı gösterilmiştir. Yoga ve meditasyon, stres sırasında bağışıklık tepkilerini kontrol eden vücuttaki sitokin seviyelerinin düzenlenmesine yardımcı olduğu belirtilmiştir (Chandra ve ark., 2019). Kısa semptom envanteri ile yapılan bir çalışmada yoga uygulamalarının stres semptomlarının ortalama şiddetini önemli ölçüde azalttığını belirtmiştir (Sinanovic, 2022). Müdahale ve kontrol grubuna uygulanan ölçeklerin ön testleri ve son testleri karşılaştırıldığında sosyo demografik özellikleri benzer bulunan her iki grubun homojen olduğu ve yoga programının etkisini göstermesi açısından doğru sonuçlar ortaya koyduğu düşünülmüştür.

5.1.1. Cinsiyet

Literatüre bakıldığında yoga çalışmalarının 2018 yılı itibari sağlık alanında ve sosyal alanlarda çalışanlar üzerinde etkilerinin incelendiği belirlenmiştir. Cinsiyet değişkeni yönünden bakıldığında, yapılan çalışmalarda farklı anlamlılık düzeyleri belirtilmiştir. Bu araştırmada da müdahale grubunda 19 Kadın ve 14 erkek katılım sağladığı görülmüştür. Cinsiyet, yaş grupları, meslek grupları ve psikolojik destek durumları ile yoga yapma durumu arasında anlamlı bir ilişki bulan çalışmaların yanında (Taran, 2022). gruplar arasındaki oranlar önemli ölçüde farklılık göstermediğini bildiren çalışmalara da (Demirer, 2022) rastlanmıştır. Ayrıca stres ve travmaya maruz kalan bireylerle ilgilenen güncel araştırmacılar için, sağlık sonuçlarındaki artışların bağlamsal olarak anlaşılması yönünde ilerlediklerini belirtmişlerdir (Trent ve ark., 2018). Yapılan çalışmalarda cinsiyet, çalışma yıllarının deneyimi, unvan ve medeni durum gibi demografik değişkenlerin ılımlı etkilerini üzerinde durulmadığı gözlenmiştir (Dike, 2021). Yoganın çoğunlukla kadınlar tarafından yapıldığı belirtilmiştir (Park, Braun & Siegel). Demografik bulgulara göre yoga ve pilates yapanların çok büyük bir kısmının kadınlar olduğu belirtilmiştir (Varkal, 2020). Ayrıca bireylere karşı cinsiyet eşitsizliğinin yanında sosyal adaletsizlik gibi bir takım sorunların olması ve bu sıkıntıların artması ile yaşam

kalitesinin düşmesi gibi sonuçlara neden olduğu ve yogaya yönelimi desteklediği belirtilmiştir (Boylu ve Paçacıoğlu, 2016). Tüm bu literatür verileriyle bakıldığında ve müdahale ve kontrol gruplarındaki katılımcıların, cinsiyet açısından her iki grupta benzer şekilde dağılması ve müdahale ile kontrol grupları arasındaki fark cinsiyet açısından istatistiksel yönden test edildiğinde; aradaki farkın anlamlı olmaması ($p = 0,057$, $p > 0,05$) bu araştırma sonuçlarının cinsiyet açısından etkilenmediği ve uygulanan yoga egzersiz programının etkisini göstermesi açısından önemli görülmüştür.

5.1.2. Mesleki ve medeni durum

Bu araştırmada medeni durum müdahale grubuna 3 kontrol grubuna 3 olmak üzere 6 bekâr katılımcı bulunmaktadır. Aynı iş yerinde çalışan bireylerden oluşan katılımcıların sosyal hizmet alanında eğitim almış ve bu alanda görevli 44 kişi ile sosyal hizmet alanında eğitim almamış 27 kişi arasında anlamlı sonuçlar belirlenmiştir. Yoga egzersizleriyle birlikte eşlik fizyolojik ve zihinsel sağlık yararları olduğu belirtilmiştir (Sullivan ve ark., 2018). Öğretmenlerle yapılan yoga egzersiz programı çalışmasında 12 haftalık çalışma sonucunda stresi en aza indirmede etkili olduğu sonucuna varmışlardır (Schmid, 2010).

5.1.3. Yaş ve eğitim durumu

Bu araştırmada müdahale ve kontrol grupları yaş açısından karşılaştırıldığında her iki grup arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Yapılan araştırmalarda yaş aldıkça sağlık sorunlarının artması, sosyalleşmenin azalması gibi sebeplerle ciddi ölçüde sonuçların etkilendiği belirtilmiştir (Sampogna vd., 2006). Ayrıca, yaşın mutluluk artırıcı etkisi olduğu belirlenmiştir (Lehto vd., 2005; Timur ve Akay, 2017). 30-35 yaş arası kişilerin ez an mutluluğa sahip olduklarını, yaşlı ve genç kişilerin ise orta yaşlı bireylere göre daha mutlu oldukları ifade edilmiştir (Dumludağ, 2011). Çalışmamızda katılımcıların çoğunluğu 28-48 yaş aralığında olduğu gözlenmiştir. Literatürdeki bu bilgilerle bakıldığında yaş açısından olayları değerlendirme ve sonuçta duygu durumunun ilişkili olduğu düşünülmüştür. Bu ilişki de araştırma sonuçlarını değiştirmemesi açısından müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir farklılığın olmaması bu araştırmada yoga egzersiz programının etkisini göstermesi açısından önemli olmuştur. Yapılan betimsel araştırmalarda; kişilerin benlik saygısının eğitim düzeyi ile ters ilişki içinde olduğu, otomatik düşünceler, depresyon ile pozitif yönlü ilişkili, yoğunluklu 14-35 yaş arasında

kişilerin, yaş gibi farklı sosyo-demografik değişkenler açısından anlamlı farklılığı çalışmalarında belirtilmiştir (Ermiş 2009, Kılınç ve Yıldız 2017, Türküm 2003).

Literatürde bireylerin eğitim seviyeleri arttıkça, yaşam kalitesi de doğru oranda yükselmektedir. Ancak bu tespitin tersine yapılan bazı araştırmalarda eğitim seviyesi arttıkça bireyin yaşam kalitesi seviyesinde her zaman artış olmadığı tespit edilmiştir (Varkal, 2020). Literatürdeki bu bilgiler yaşam kalitesi ile ilgili olsa da ve araştırma amacımız iletişim becerileri, bilişsel çarpıtmalar ve duygu durumunu ele aldığı için yaşam kalitesi ile ilişkili olmaları nedeniyle eğitim açısından araştırmaya katılan müdahale ve kontrol gruplarının benzer olmaları önemli olmaktadır. Bu açıdan araştırma sonuçlarının etkilenmemesi, uygulanan yoga egzersiz programının sonuçlarına etki edebilecek demografik değişkenlerden olan eğitim düzeyine göre müdahale ve kontrol grubunun istatistiksel açıdan anlamlı farklılık göstermeyip benzer olması 10 hafta süresince uygulanan yoga programının etkisini ortaya koyması açısından önemli görülmüştür.

5.1.4. Gelir ve çalışma süreleri

Bu çalışmada müdahale ve kontrol gruplarının gelir düzeyi ve çalışma durumları açısından benzer olduğu görülmüştür. Nitekim her iki grubun bu değişkenler açısından anlamlı farklılık göstermemesi bu durumu desteklemiştir. Yapılan araştırmalara bakıldığında; bireylerin gelir düzeyi arttıkça yaşam kalitesi düzeylerinin de arttığı görülmüştür (Veenhoven ve Dumludağ, 2015). Yapılan bir çok çalışma, sağlık, eğitim ve sosyal hizmet alanında görev yapan düzenli gelir elde eden bireyler, %32 tam zamanlı çalışanların bulunduğu belirtilmiştir (Cartwright, 2019). Literatürde gelir düzeyi ile duygu durum arasında ilişki olduğunu gösteren bilgiler olması nedeniyle yoga egzersiz programının etkisini karşılaştırmada müdahale ve kontrol grubunun gelir ve çalışma durumu sonuçları aradaki farkın anlamsız olması, her iki grubun benzer olması uygulanan programın etkisini göstermesi açısından önemlidir.

5.1.5. Yoga hakkında bilgi durumu-Spor yapma durumu

Araştırmaya katılan müdahale ve kontrol gruplarının yoga hakkında bilgi durumu sorgulandığında her iki grubun verdiği yanıtlar arasında anlamlı bir farklılık olmaması da uygulanan programın etkisini göstermesi açısından önemli kabul edilmiştir. Yoga uygulamaları sayesinde sağlıklı bir beden sağlam bir hale, karışık bir zihin dingin bir hale ve telaşlı duygular huzurlu bir hale evirilebildiği bildirilmektedir (Manaf, 2013). Yoga terapisi, yoganın eski bilgeliğine ve uygulamalarına dayandığı ve mevcut sağlık

bağlamlarına uygulama için bilimsel bilgi ile bütünleştirildiği bildirilmiştir (Jeter ve ark., 2015). Çalışmamızda 48 kişinin yoga hakkında bilgisi bulunmamaktadır. Zihinsel bir sağlık durumunu yönetmek için yogaya başladığını bildirmiştir. Katılımcılar, yoganın çok çeşitli sağlık koşulları için, özellikle de kas-iskelet sistemi ve zihinsel sağlık koşulları için değerini bildirmiştir.

5.2. Bilişsel Çarpıtma Ölçek Bulgularının Tartışılması

Yapılan bu araştırmada bilişsel çarpıtma ölçeğinin müdahale ve kontrol gruplarının grup içi ön test ve son test arasında anlamlı bir farklılık gözlenmemiştir. Müdahale ve kontrol grubu son testleri arasında yapılan analizde anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Bilişsel çarpıtma ölçeği toplam puanlar açısından değerlendirildiğinde müdahale ve kontrol grupları arasında ön testlerde anlamlı bir farklılık görülmemesi ve son testlerde ise anlamlı bir farklılık bulunması, yine anlamlı olmasa da detaylı kontrol edildiğinde; kontrol grubunun ön test puanları son testlerde az da olsa artması ve müdahale grubunda ise tersine ön testlerde yüksek olan puanlarının son testlerde düşmesi, her iki grubun son testlerinde de anlamlı farklılık çıkması uygulanan yoga egzersiz programının etkisi olduğunu göstermiştir. Bilişsel Çarpıtmalar ölçeği toplam puanlarında müdahale ve kontrol grubu son testleri arasında anlamlı farklılık görülse de, ölçeğin tüm alt boyutlarında anlamlı ne ön testler ne de son testler açısından bir farklılık görülmemiştir. Müdahale ve kontrol grubu karşılaştırmasında farklılık olmasa da, müdahale ve kontrol grubunun her birini kendi içerisinde ön testlerle son testlerini karşılaştırdığımızda; Bilişsel çarpıtmalar toplam puanlarda, Umutsuzluk ve geleceği tehlikeli görme alt boyutlarında hem müdahale hem de kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Ancak müdahale grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı farklılık sadece çaresizlik alt boyutunda görülmüştür. Ortalama puanlar incelendiğinde çaresizlik puanlarının yoga egzersiz programı uygulanması sonrasında yükseldiği belirlenmiştir. Kontrol grubunun bilişsel çarpıtmalar ölçeği alt boyutları incelendiğinde ise; Olumsuz benlik ile kendini suçlama alt boyutlarında ön test ile son testler arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Her iki alt boyut puanları incelendiğinde ön testlerde yüksek olan olumsuz benlik ve kendini suçlama puanlarının son testlerde düştüğü görülmüştür.

Literatüre bakıldığında yoga uygulaması denetimli serbestlik kurumunda çalışan görevlilerle çalışılmamış olsa da farklı meslek çalışanlarına uygulandığı görülmüştür. Özellikle eğitimcilere uygulandığında depresif duyguyu azaltmada etkili olduğu bildirilmiştir (El-Shokheby, 2020). Farklı meslek gruplarında, öğretmen ve akademik

Çalışanlar akademik baskıya karşı kırılganlık düzeyi ne kadar düşük olursa, stresli akademik durumlarla başa çıkma öz yeterliliğine sahip olduğunun farkına vardığı belirtilmiştir (Pajares, 2002; Skaalvik, 2007). Akademik stresin beş boyutunun parametreleri, bilişsel çarpıtmalar ölçeğiyle pozitif yönde istatistiksel olarak anlamlı bir korelasyon bildirmiştir (Türküm, 1999). Düşük düzeyde bilişsel çarpıtmalar olmasının, yüksek düzeyde zihinsel sağlık, öz-yeterlik ve yaşam deneyimleriyle başa çıkma becerilerinden kaynaklandığı; bunların tümünün, düşünme biçimini ve olaylarla ve stresli akademik deneyimlerle başa çıkma biçimini etkilediği ileri sürülmüştür (S.Hüseyin, T. Hüseyin, 2006). Yine yapılan bir başka çalışmada da öğretmenlerde benliğin değerlendirilmesi, kendini suçlama, çaresizlik, umutsuzluk ve geleceği tehlikeli görme alt boyutları arasında pozitif yönlü ve istatistiksel olarak anlamlı bir ilişki bulunmuştur (Gencal, 2022).

Ancak aynı yaş aralığında yetişkinlerin sürekli öfke, kaygı ve depresyon düzeylerinin, öz disiplinin bilişsel çarpıtma ilişkisi tespit edilmiştir (Bernard 1998, Fives ve diğ. 2011, DiGiuseppe ve Froh 2002, Mizes ve diğ. 1990, Wilson 2011). Bir travma merkezinde çalışarak ölçülen işle ilgili travmaya maruz kalma ve işle ilgili potansiyel olarak travmatize edici olaylardan bağımsız olduğu, iş yerinden kaynaklı olayların çalışanlarda ise bir etki yaratmadığı belirtilmiştir (Pearlman & Saakvitne, 1995). Yine yoga egzersiz programının bilişsel çarpıtmalar açısından iyileştirici bir etkisi olduğunu belirten çalışmalara da rastlanmıştır (İnce ve Page, 2008).

Bilişsel çarpıtmaların sosyo demografik özellikler boyutunda eğitim düzeyi, kültür fark etmeksizin düşünme şekillerine göre herkeste ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Literatürde yer alan bu bilgiler göz önüne alındığında ve bu araştırmaya katılan müdahale ve kontrol grupları arasında sosyo-demografik değerşkenler açısından anlamlı bir farklılığın olmaması ve toplam puanlar açısından ön test puanları arasında müdahale ve kontrol grubu arasında fark olmayıp son testlerde anlamlı fark görülmesi ve müdahale grubunun puanlarının olumlu açıdan değerşmesi uygulanan yoga egzersiz programının etkisini göstermiştir. Literatürde yer aldığı üzere egzersizin; umutsuzluk, olumsuz ve karamsar düşünceleri azalttığı, düzenli egzersiz uygulamalarının serotonin salgılanmasını arttırdığı özellikle 30 dakika uygulanan egzersizin etkili olduğu ve nefes çalışmalarının da katkı sağladığı bilgileriyle (Krempin, 2013) bakıldığında; son testlerde bilişsel çarpıtmaların müdahale grubu lehine anlamlı bir şekilde düşmesinin düzenli yoga egzersiz uygulamaları nedeniyle olduğu, bu azalmada da yoga egzersizlerinin 1 saatlik uygulanmasının serotonin salgılanmasını desteklediğini ve bu sayede iyileşme sağladığı düşünülmüştür.

Sosyal hizmet alanında çalışan bireylere destek çalışmaları, sosyal beceri içeren eğitimler ve rehberlik programları (Çelikkaleli ve Kaya 2016, Gizir 2016) önerilmektedir.

Uluslararası alanda hapisane gözetim memurlarında yapılan çalışmaların literatürde daha çok yer edindiği gözlenmiştir. Boylamsal bir çalışmada, personel tutumlarının, 16 aylık bir süre boyunca değişmediğini belirtmiştir (Bowers ve diğerleri, 2006; Bilderback ve ark.,2013).

5.3. Kısa Semptom Envanteri Bulgularının Tartışılması

Denetimli serbestlik alanında çalışan bireylerin kısa semptom envanteri toplam puanlar açısından incelendiğinde müdahale ve kontrol grupları arasında hem ön test hem de son testler açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Müdahale ve kontrol gruplarının ortalama puanları incelendiğinde müdahale gruplarının puan ortalaması kontrol grubundaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu, ön testlerde müdahale grubunun ortalama puanlarının kontrol grubuna göre yüksek olmasından kaynaklanabileceği düşünülmüştür. Her bir grup kendi içerisinde değerlendirildiğinde; müdahale grubunun puanlarında son testlerde anlamlı bir düşme görülürken, kontrol grubunda son testlerde anlamlı bir yükselme olduğu görülmüştür. Yoga egzersizlerin uygulandığı müdahale grubun puanlarının anlamlı şekilde düşmesi ve egzersiz programına katılmayan kontrol grubu puanlarının da aksine son testlerde anlamlı şekilde yükselmesi, uygulanan yoga egzersiz programının olumlu etki oluşturduğunu düşündürmüştür. Kısa semptom ölçeği alt boyutları incelendiğinde yine ön testlerde; anksiyete, depresyon ve hostilite puanlarının ön testlerde müdahale grubu puanlarının kontrol grubuna göre yüksek olması ve her iki grubun ön test puanları arasındaki farkın anlamlı olması müdahale grubun puanlarının yüksek olmasından kaynaklandığını düşündürmüştür. Son testlerde ise müdahale grubunun yoga programına katılması sonrasında anksiyete, depresyon ve hostilite puanlarının olumlu yönde duygu durumu iyileşerek anlamlı şekilde düşme göstermesi, kontrol grubunda ise anksiyete puanlarının değişmemesi, depresyon ve hostilite puanlarının ise son testlerde düşse de anlamlı farklılık olmaması uygulanan yoga programının etkili olduğunu göstermiştir. Somatizasyon ve olumsuz benlik puanlarında ise ne müdahale ne de kontrol grubunda bir değişim olmamıştır. Literatürde yoga programlarının etkilerine bakıldığında, yoga egzersizlerinin 1 saatlik uygulanmasının serotonin salgılanmasını desteklediği, kas gerilimi, bedensel acı ve ağrıları azaltıcı yararlarının somatik yakınmalarda da olumlu etkisi belirtilmiştir (Woodyard, 2011).

Sektörler arasındaki çalışma ortamları ve stres nedenleri farklılık gösterse bile çalışanların bu durumlardan psikolojik etkilenme düzeyleri sektörler arasında farklılığı gözlenmemiştir (Dağdelen, 2008). Literatürde yoganın etkili tedavi yöntemi olarak görüldüğü bir diğer hastalığın obsesif-kompulsif bozukluk olduğuna değinilmiştir (Kirkwood ve ark., 2005). Yoganın obsesif kompulsif bozukluk tedavide ilaçlara yardımcı olarak kullanıldığında belirtilerin iyileşmesi yönünde sonuçlar gözlenmiştir (Güvenkaya, 2019). Yapılan bir araştırmada işyerinde fiziksel aktivite yapanların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri fiziksel aktive yapmayanlara göre anlamlı farklılık bulunmuştur (Sane ve ark.,2012).

İş hayatında stressin, önemli faktörlerden biri olduğu düzenli egzersiz uygulamalarının serotonin salgılanmasını arttırdığı özellikle 30 dakika uygulanan egzersizin etkili olduğu ve nefes çalmalarının da katkı sağladığı, kas-iskelet sistemi bozuklukları, sırt ağrısı, karpal tünel içerir sendromu, omuz veya boyun gerginliği, göz yorgunluğu veya baş ağrısına katkıları (Gura, 2002), uyguladığımız yoga programının 1 saatlik olması ve nefesle destekli çalışılmasının katkıları olabileceğini göstermiştir.

Bride, Jones ve MacMaster (2007) 187 çalışan ile yaptığı çalışmada çocuğu koruma hizmetleri çalışanları orta derecede deneyimli üçte birden fazla olan bir grup olarak ikincil travmatik stres seviyeleri temel kriterleri karşılayan katılımcıların sayısı (izinsiz giriş, yeniden deneyimleme ve kaçınma) yüzde 70'inin son zamanlarda semptomların görüldüğü ve yüzde 55'i temel semptom kümesini karşıladığı belirtilmiştir (Bride, ark., 2009). Sağlık çalışanlarının serbest zaman etkinlikleri katılma süresi-iş stresi, psikolojik dayanıklılık, yaşam doyumu arasındaki ilişki incelenmiştir. Serbest zaman etkinliklerine katılma süresi artması ile algılanan iş stresinin düzeyi düşmüştür. Psikolojik etkiler, yaşam doyumu artışı ile belirtilmiştir (Aşkın, 2019). Özel bir hastanede yapılan çalışmada çalışan sağlık personellerinin psikolojik belirti düzeyleri ile psikolojik dayanıklılık düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı bir ilişki olduğu saptanmıştır (Cevizci, Müezziz, 2019). Psikolojik belirti düzeyleri düştükçe psikolojik dayanıklılık düzeyleri artmakta, psikolojik belirti düzeyleri arttıkça psikolojik dayanıklılık düzeyleri düşmektedir. Psikolojik dayanıklılık düzeyi-psikolojik iyi olma arasında bir ilişki olduğu ve bu ilişkide iyimser olmanın rolü hastane çalışanlarının arasında araştırıldığı bir çalışmada psikolojik olarak dayanıklı oldukları ve psikolojik iyi oluş düzeylerinin yüksek olduğu belirtilmiştir (Karacaoğlu, Köktaş, 2016). Çalışılan kurumun şartları, çalışma sürekliliğinin etkileri, çevresi iletişim şekli, olayları algılama biçimleri, algılanan sosyal destek, ailevi ilişkileri, kişilik özellikleri, psikolojik dayanıklılığı etkilemektedir. Bu faktörlerin iyi düzeyde olması, kişinin

dayanıklılık süresini etkilemektedir (Zhang vd., 2020). Covid-19 pandemi döneminde, doğrudan temas ile çalışanların anksiyete ve depresyon düzeyleri, temasta olmayanlara göre daha yüksek bulunmuştur. Pandemi döneminde olmayan çalışmalarda, hastalarla doğrudan temasta bulunma açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. 20-60 yaş arası bireylerin psikolojik dayanıklılıklar, demografik özellikler ve koronavirüs ile ilgili bazı değişkenler arasında bir farklılaşma saptanmamıştır. Ayrıca yüksek risk grubunda bulunan mesleklerden çalışan kişiler, oldukça zor ve yıpratıcı koşullarda durumların sık ve yüksek düzeyde olması, psikolojik dayanıklılığı da bu düzeyde arttırdığını belirtilmektedir (Tönbül, 2020). Genç sağlık çalışanlarında tükenmişlik, korku, depresyon, mesleki doyum düzeyleri ve ilişkili faktörler tükenmişlik duygusunun fazla olduğu belirtilmiştir (Arpacıoğlu, Baltacı, Ünübol, 2021).

6 haftalık uygulama çalışmalarının sonunda yoganın stres skorlarında anlamlı etkiler (Kjellgren ve ark., 2007) gözlemiştir. Yoganın stresle ilişkili semptomlar üzerindeki yararlı etkilerini (Büssing ve ark.,2012) belirtmiştir. Feather ve Davenport, depresyona yatkın ve yatkın olmayan bireyler arasında araştırmalarında kaygı duyulan, endişe edilen bir olayda depresif kişilerin kendilerine daha az içsel atıflarda bulunduklarını belirtmiştir (Coyne&Gotlib, 1983).

5.4. İletişim Becerileri Bulgularının Tartışılması

Denetimli serbestlik alanında çalışan bireylerin İletişim becerileri ölçeği toplam puanlar açısından incelendiğinde kısa semptom envanterinde olduğu gibi müdahale ve kontrol grupları arasında hem ön test hem de son testler açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Müdahale ve kontrol gruplarının ortalama puanları incelendiğinde müdahale grubunun puan ortalaması kontrol grubundaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu, ön testlerde müdahale grubunun ortalama puanlarının kontrol grubuna göre yüksek olması ön testlerde anlamlı sonuç alınmasında etkili olabileceğini düşündürmüştür.

Her bir grup kendi içerisinde incelendiğinde; müdahale grubunun iletişim becerileri puanlarında son testlerde bir yükselme görülürken, kontrol grubunun iletişim becerileri son test puanlarında tersine düşme olduğu görülmüştür. Müdahale ve kontrol gruplarının her birinin kendi ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık olmasa da her iki grubun arasındaki fark son testlerde de anlamlı olması uygulanan yoga egzersiz programının etkili olabileceğini düşündürmüştür.

İletişim becerileri ölçeği alt boyutları incelendiğinde iletişim ilkeleri ve temel beceriler, kendini ifade etme, iletişim kurmaya isteklilik ve etkin dinleme, sözel olmayan iletişim alt boyutlarının hiç birinde hem müdahale ve kontrol grubu kendi içinde hem de müdahale ve kontrol grubu karşılaştırıldığında ön test ve son testlerde anlamlı bir sonuç bulunmamıştır.

Literatüre bakıldığında yoga uygulaması denetimli serbestlik çalışanları görevlileriyle çalışılmamış olsa da sağlık çalışanları önce ve sonra tükürük kortizol seviyeleri, nabız hızları her seanstan önce ve sonra her iki durumda karşılaştırılmasında anlamlı olarak azaldığı öz şefkat alt boyutlarında anlamlı artış gözlemlendi belirtilmiştir (Miyoshi ve ark., 2022). Stres yönetimi, öz bakım eğitimi, iletişim becerileri eğitimi ve farkındalık temelli yaklaşımlar gibi müdahalelerin hekim tükenmişliği ile başa çıkmada etkili olduğu bildirilmiştir (Batı, 2016). Ancak farklı meslek gruplarından çalışanlarda ise iletişim becerileri, iş tatmini ve stres yönetiminde kontrol grubunda ise hiçbir anlamlı değişikliğe rastlanmamıştır (Duyan, 2008).

Sosyal hizmet ve insana yönelik hizmet alanında çalışanların iletişim becerileri aracılığıyla çalışanlar arasındaki ilişkileri geliştirmeleri, karşılıklı güven oluşturup olumlu çalışan davranışları ortaya çıkartarak bireysel ve kurumsal bazda önemliliği belirtilmiştir (Bucata, Rizescu, 2017). Öğretmenler ile yapılan bir çalışmada, öğretmenlerin yöneticilerinin kişilerarası iletişim becerilerinden memnuniyetinin öğretmenlerin tükenme düzeyi ile olumsuz yönde ilişkili olduğunu ortaya koymaktadır (Rajesh ve Suganthi, 2013).

Gillespie ve arkadaşlarının ameliyathane hemşirelerinin yeterlilik algılarını odak grup çalışması ile belirledikleri çalışmada iletişimin yeterliliğin etkili olduğu bulunmuştur (Gillespie ark., 2009). Ayrıca düzenli bir şekilde rekreatif faaliyetlere katılımın bireylere ruhen ve bedenen fayda sağlamanın yanında bireylerin sosyal iletişim becerilerini de geliştirdiği tespit edilmiştir.

Spor ve rekreasyonun iletişim becerilerine yönelik etkileri, spor yapan ve yapmayan üniversite öğrencilerinin yaş düzeyleri arttıkça iletişim becerilerinin arttığı ancak öğrencilerin yaş düzeyleri ile iletişim becerisi puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olmadığı da belirlenmiştir (Ulukan, 2012).

Kurum içerisinde verimliliği artıran etkenlerden birinin sağlıklı iletişim olması, işletmelerde de en çok önem verilen konun işyeri arkadaşlığı olduğu gözlemlenmiştir (Yumuşak, 2008). Bireylerin rekreatif faaliyetlere katılımı sosyalleştirmenin ve bununla beraber iletişim becerilerinin de arttığı bazı çalışmalarda ifade edilmiştir (Koçyiğit, Erdoğan, Uyar ve Çınar, 2018).

Gözetim memurları Kriz Müdahale Ekibi eğitim programı, memurlara ruh sağlığı sorunları hakkında genel bilgi veren 8 saatlik bir eğitim (Kanada ve diğerleri, 2021; Comartin ve diğerleri, 2020) ile arka arkaya beş kez verilen toplam 40 saatlik eğitim çalışması sonrasında personelin %67'sinde empatinin arttığı belirtilmiştir (Oostermeijer ve ark., 2022). Olumlu fark oluşturduğu gözlenen alanlarda ve yukarıda belirtilen çalışmalar çerçevesinde sosyal hizmet alanında hassas gruplarla çalışan bireylere yönelik eğitim ve iyileştirme çalışmalarının bireylerin iletişim alanına olumlu katkıları olacağı düşünüldüğünden yoga programının yanı sıra eğitim çalışmaları uygulanarak sonuçları test edilerek karşılaştırılabilir.

5.5. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Bulgularının Tartışılması

Denetimli serbestlik alanında çalışan bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği toplam puanlar açısından incelendiğinde kısa semptom envanteri ve iletişim becerileri ölçeklerinde olduğu gibi müdahale ve kontrol grupları arasında hem ön test hem de son testler açısından anlamlı bir farklılık olduğu görülmüştür. Müdahale ve kontrol gruplarının ortalama puanları incelendiğinde müdahale grubunun puan ortalaması kontrol grubundaki katılımcılara oranla daha yüksek olduğu, ön testlerde müdahale grubunun ortalama puanlarının kontrol grubuna göre yüksek olması ön testlerde anlamlı sonuç alınmasında etkili olabileceğini düşündürmüştür.

Her bir grup kendi içerisinde incelendiğinde; müdahale grubu ve kontrol grubunun belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği puanlarında ön test puanlarının son testlerde biraz yükselme gösterdiği, ancak puanlar arasındaki fark istatistiksel açıdan analiz edildiğinde bu yükselmenin her iki grubun kendi içinde anlamlı olmadığı görülmüştür. Müdahale ve kontrol gruplarının her birinin kendi ön test ve son testleri arasında anlamlı bir farklılık olmasa da her iki grubun arasındaki fark son testlerde de anlamlı olması uygulanan yoga egzersiz programının etkili olabileceğini düşündürmüştür.

Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeği alt boyutları incelendiğinde; belirsizlik ile ilgili olumsuz benlik değerlendirmeleri, geleceği bilmemek rahatsız edicidir alt boyutlarının her ikisinde de hem müdahale ve kontrol grubu kendi içinde hem de müdahale ve kontrol grubu karşılaştırıldığında ön test ve son testlerde anlamlı bir sonuç bulunmamıştır. belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt boyutu ile belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor alt boyutlarına bakıldığında ise müdahale ve kontrol grubu karşılaştırıldığında hem ön testler hem de son testler açısından anlamlı bir fark bulunmamıştır. Yine bu iki boyutta müdahale ve kontrol grubu kendi içerisinde ön test ve son testleri karşılaştırıldığında müdahale grubu

kendi içinde ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark görülmezken, kontrol grubunun ön test ve son testleri arasında anlamlı farklılık bulunmuştur. Bu iki boyutun ortalama puanları incelendiğinde her iki alt boyutta ön test puanlarının son testlerde arttığı görülmüş. Kontrol grubunda bu iki boyutta tahammülsüzlük puanlarının anlamlı derecede artması ve müdahale grubunda ise her ne kadar anlamlı farklılık görülmede de belirsizlik stres verici ve üzücüdür alt boyut puanlarının değişmemesi ve belirsizlik eyleme geçmemizi engelliyor boyutunda ise tahammülsüzlük puanlarının anlamlı olmasa da düşmesi uygulanan yoga programının pandemi sürecinin belirsizliğine tahammülsüzlüğün iyileşmesinde olumlu etki göstermesinden kaynaklı olabileceğini göstermiştir. Özellikle yoganın stresle baş etmede olumlu sonuçlar verdiğini gösteren literatür kaynakları ile değerlendirildiğinde pandeminin belirsizliğinin de devam etmesinin etkisiyle puanlarda iyileşme olmasa da yoganın olumlu etkisiyle kötüleşme de olmayıp puanların sabit kalmasını desteklediğini düşündürmüştür.

Literatüre bakıldığında belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik sağlamlığın istatistiksel olarak anlamlı negatif bir yordayıcısı olduğunu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı açıklamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir, belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı olumsuz yönde etkilediğine ilişkin araştırma sonuçları mevcuttur (Tompkins ve Adger, 2004). Görünürde somut bir çözümü olmayan ve her gün daha fazla sorunla karşı karşıya kalınması olabilir. Bu da devamında bireylerin hoşgörüsünü azaltmakta, bu tür belirsizlikler karşısında daha tahammülsüz hale gelmelerine ve işlevselliklerinde bozulmalara neden olmaktadır (Barahmand ve Haji, 2014; Joshi ve diğerleri., 2020). Yapılan çalışmalar belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik sağlamlığın istatistiksel olarak anlamlı negatif bir yordayıcısı olduğunu ve belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik sağlamlığı açıklamada önemli bir rol oynadığını göstermektedir (Duru ve ark., 2022). Bu tez çalışma grubunu oluşturan denetimli serbestlik alanında görev yapan sosyal hizmet alanında eğitim almış çalışanlarda yoga egzersizlerinin müdahale ve kontrol grubu arasında yapılan karşılaştırmada anlamlı bir farklılık gözlenmiştir.

Bu çalışmada denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanlarına uygulanan 10 haftalık yoga programı öncesi ve sonrası alınan veriler değerlendirildiğinde yoga yapmanın bireylerde belirsizliğe tahammülsüzlüğü azaltmada olumlu bir etkisi olduğunu göstermiştir. Yoga, bireylerin belirsizlikle ve stres karşılaşmalarında daha fazla esneklik geliştirmelerine yardımcı olabilecek farkındalık teknikleri ve meditasyon içerir. Yoga uygulaması çalışanların stres seviyelerini yönetmelerine, odaklanmalarını ve üretkenliklerini

artırmalarına ve genel fiziksel ve zihinsel sağlıklarını iyileştirmelerine olumlu etkileri bulunmuştur. Farklı meslek gruplarında hemşirelerin hastanede çalışma süreleri ve görev yapılan birimin hasta güvenliğini etkilemediği, Bursa’da, Nenni nal ve Kırılmaz’ın Sakarya’da yapmış olduğu çalışmalarla benzerlik gösterdiği tespit edilmiştir (Dursun, Nenni, Kırılmaz, 2019).

Psikolojik sağıamlık ile bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük düzeyleri arasında negatif yönde anlamlı ilişkilerin bulunduğu belirtilmiştir (tuk ve ark., 2021).

Yapılan araştırmada işyerinde fiziksel aktivite yapanların depresyon ve tükenmişlik düzeyleri fiziksel aktive yapmayanlara göre anlamlı farklılık bulunmuştur (Sane ve ark.,2012). Dolaylı travmatizasyon Travmaya maruz kalan bireylerin “içsel deneyiminin” dönüşümü (McCann ve Pearlman 1990; Pearlman ve Saakvitne 1995) bilişsel şemaları etkilediği belirtilmiştir. Kendi gerçekliklerini, bilişsel şemalarını başkalarının (danışanların) travmatik tepkilerine maruz kalma yoluyla bozulması (McCann ve Pearlman 1990) ile dolaylı travmatizasyon, daha uzun süreli bir değişim olarak tanımlanırken, ikincil travmanın daha hızlı ilerlediği belirtilmiştir.

Literatürdeki çalışmalarda negatif yönde anlamlı ilişkilerde gözlenmiştir (Saatçı, 2020). Farklı rneklem gruplarıyla yapılan büyük kitlelerin yönetildiği pandemi veya felaketler sırasında belirsizliğe tahammülsüzlüğün bireylerin psikolojik sağıamlıklarını azalttığı belirtilmiştir (Karataş ve Tagay, 2021).

Psikolojik açıdan sağlam olan bireylerin, belirsizliğin olumsuz etkilerini daha etkili bir şekilde tolere etme eğiliminde oldukları (Lee, 2019), değişkenler arasındaki karşılıklı etkileşim düşünüldüğünde belirsizliğe tahammülsüzlüğün azaltılmasında psikolojik sağıamlığın bir alternatif gibi düşünülebilmektedir (Sarıçam, Devenci ve Ahmetoğlu, 2020). Psikolojik sağıamlık düzeyleri yüksek olan bireylerin gelecekte meydana gelebilecek beklenmedik olaylarla baş etme yetenekleri daha yüksektir (Tompkins ve Adger, 2004). Psikolojik etkilere dayanıklılığı yüksek olan bireylerin, yoğun tehditler karşısında ve kriz durumlarında, yaşamlarını diğer insanlara kıyasla nispeten daha kolay sürdürebildikleri görülmektedir (Parlak ve ark., 2022). Psikolojik sağıamlığı yüksek olan kişiiler, stresin olumsuz etkileriyle baş edebilmekte, belirsizlikle baş etmede ve stresi azaltarak uyum sağlamaya devam etmektedirler (Wagnild ve Young, 1993). Bu bağlamda psikolojik sağıamlık stresle baş edebilme, olumsuz yaşam sonuçlarına karşı direnebilme ve yaşam boyu memnuniyeti sağlayabilme becerisi olarak değerlendirilebilir (Robbins, Kaye ve Catling, 2018). Bu bilgilerden yola çıkarak psikolojik sağıamlığı hayattaki zorlu süreçlerle

baş etme ve uyumu sürdürme olarak ifade etmek son derece yerinde olacaktır (Ateş ve Sağar, 2022).

Duygu durum kontrolü güçlü olan bireylerin, beklenmeyen olaylar karşısında düşünce, duygu yönetiminde etkili olabilecekleri düşünülmektedir (Kasapoğlu, 2020). Olumlu eğilim bileşenleri gelecekteki belirsizlikleri kontrol etme becerisini olumlu yönde etkilediğini saptamıştır. Bu noktada belirsizliğe tahammülsüzlüğün, psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıkları üzerindeki olumsuz etkisini tamponlayabilecek koruyucu bir faktör olarak psikolojik zihinlilik değişkeniyle negatif yönde anlamlı ilişki belirtilmiştir (Kasapoğlu, 2020).

Doğrudan gözlemlenemeyen ve çıkarım gerektiren süreçlerle psikolojik danışma sürecinden daha fazla fayda görmesinin bir sebebinin de belirsizliğe olan toleransları olduğu belirtilmiştir (Beitel ve ark., 2004). Psikolojik danışmanların danışma sürecindeki verimlerini artırdığı bilinmektedir (Joseph, 2010).

Mevcut araştırmanın sonuçları, davranış değişikliğini kolaylaştıran böyle bir anlayışla, insanların nasıl ve neden böyle düşündüklerini, hissettiklerini ve davrandıklarını anlamak için bir üstbilişsel eylem olarak Grant'in (2001) psikolojik zihinlilik teorisini desteklemektedir. Psikolojik zihinliliğin, belirsizlik tolerans ve içsel kontrol odağıyla karakterize olup, esnek bir bilişsel yapı olduğunu ifade (Beitel ve ark., 2004) etmişlerdir. Psikolojik zihinliliğin psikolojik danışmanların psikolojik sağlamlıklarını pozitif yönde etkilediğidir. Bir diğer deyişle psikolojik zihinlilik düzeyleri arttıkça psikolojik danışmanların sahip olduğu psikolojik sağlamlık da artmaktadır. Bu bulgu psikolojik zihinliliği, deneyime açıklık, dışa dönüklük ve akranlara bağlılık gibi uyum sağlayıcı niteliklerle ilişkilendiren alanyazındaki diğer yetişkin araştırmalarıyla tutarlıdır (e Cecero, 2003). Yapılan alanyazın incelemesi, bireylerin belirsizlikle karşı karşıya kaldıklarında, bu zihniyetten çıkmalarının veya geri dönmelerinin zor olduğunu göstermektedir. Bunun nedeni, görünürde somut bir çözümü olmayan ve her gün daha fazla sorunla karşı karşıya kalınması olabilir. Bu da devamında bireylerin hoşgörüsünü azaltmakta, bu tür belirsizlikler karşısında daha tahammülsüz hale gelmelerine ve işlevselliklerinde bozulmalara neden olmaktadır (Barahmand ve Haji, 2014; Joshi ve ark., 2020). Önemli bir bilişsel beceri olarak kullanılabilir. Belirsizliğe tahammülsüzlüğün psikolojik hali olumsuz yönde etkilediğine ilişkin araştırma sonuçları mevcuttur (Şingir, Göktekin ve Ağyar, 2022; Tompkins ve Adger, 2004; Voursora, Makrygiorgos, Tsarpalis-Fragkoulidis ve Nega, 2022).

Esnek bir bilişsel yapı, tolerans ve kontrolün eylemlere katkısı davranış değişikliğini kolaylaştırması bireyin psikoloji bağıışıklığına katkısı, problem çözme ve kişisel rollerinden doyum ve etkinlik deneyimleme süreçler psikolojik danışmanların, belirsizliğe yönelik tahammülsüzlük yaşayarak mesleki yaşamlarının ve yaptıkları işin olumsuz yönde etkilenmesinin önüne geçmek için belirsizliğe tahammülsüzlüğün etkilerini sosyal hizmet becerileri ve psikolojik sağlamlılık ve kanıta dayalı çalışmalarla güçlendirilmesi önemlidir. Deneyime açıklık, dışa dönüklük, akranlara iletişim halinde olma, uyum sağlayıcı niteliklerle ilişkilendiren araştırmalarla (Beitel, Cecero, 2003) sosyal hizmet yönünden belirsizliğe tahammülsüzlükle başa çıkma metotlarının etkinliliğini belirtmiştir.

Denetimli serbestlik alanında çalışan örneklemimizde yaptığımız çalışmada uygulanan yoga programının öncesi ve sonrasında alınan verilerle belirsizliğe tahammülsüzlük analizinde yoga programının müdahale ve kontrol grubu olumlu bir fark oluşturduğu alanlarda ve yukarıda belirtilen çalışmalar çerçevesinde sosyal hizmet alanında hassas gruplarla çalışan bireylere yönelik eğitim ve iyileştirme çalışmalarının bireylerin belirsizliğe tahammülsüzlük etkilerine olumlu katkıları gözlenmiştir.

5.6. Sosyal Hizmet alanında Eğitim Alan ve Almayanların Ölçek Sonuçlarının Tartışılması

Sosyal hizmet alanında eğitim almış çalışanlardan oluşan kontrol ve müdahale gruplarının Bilişsel çarpıtmalar ve Belirsizliğe tahammülsüzlük ölçekleri ön test ve son testlerinden aldıkları toplam puan ortalamaları karşılaştırıldığında anlamlı farklılıklar olduğu görülmüştür. Her bir grubu kendi içerisinde kıyaslandığında ve bilişsel çarpıtmalar ölçeği puanlarına bakıldığında; hem müdahale grubu, hem de kontrol grubu kendi içerisinde ön test ve son test puanları arasında anlamlı bir fark bulunmamıştır. Ancak gruplar kendi içinde ön test ve son testleri arasında anlamlı farklılık görülme de müdahale ve kontrol grubu puanları arasında ön testler açısından anlamlı fark görülmezken son testlerde kontrol grubu aleyhine anlamlı çıkması ve grupların puan ortalamasına bakıldığında müdahale grubunun puanları sabit kalıp kontrol grubunda yükselmesi uygulanan yoga egzersiz programının bilişsel çarpıtmaların iyileştirilmesinde etkisi olabileceğini, müdahale grubunda sabit kalmasının yoga egzersizlerinin iyi gelerek bir nevi dengelediği ve pandemi süreci olması nedeniyle bilişsel çarpıtma puanlarının düşmeyerek sabit kalmış olabileceği düşünülmüştür. Yine belirsizliğe tahammülsüzlük ölçek puanları da bilişsel çarpıtmalar ölçeğinde olduğu gibi müdahale ve kontrol grupları arasında ön testlerde anlamlı bir fark olmaması ve son testlerde ise aradaki farkın anlamlı çıkması

uygulanan yoga programının olumlu etkisi olduğunu göstermiştir. Nitekim her bir grubun kendi içerisinde puanları incelendiğinde müdahale grubunun puanları yükselmiş olsa da istatistiksel açıdan analiz edildiğinde anlamlılık bulunmaması kontrol grubunda ise puanların son testlerde anlamlı şekilde yükselmesi uygulanan yoga programının katkısını göstermiştir. Müdahale grubunda da tahammülsüzlük puanlarının yükselmesinin pandemi dönemindeki belirsizlikten kaynaklı olduğunu düşündürmüştür. Kısa semptom envanteri sonuçlarına bakıldığında ise müdahale ve kontrol grupları arasında hem ön test hem de son testlerde anlamlı bir farklılık bulunmamıştır. Her bir grubu kendi içerisinde değerlendirdiğimizde ise müdahale grubunun ön testlerde yüksek olan psikolojik belirtilerin toplam puanları son testlerde anlamlı bir şekilde düşme göstermesi ve kontrol grubu kendi içerisinde incelendiğinde ise ön test ve son testleri arasında anlamlı bir fark bulunmaması uygulanan yoga egzersiz programının etkisiyle olduğunu göstermiştir. İletişim becerileri incelendiğinde ise herhangi bir değişim olmadığı görülmüştür.

Sosyal hizmet eğitimi almamış çalışanlardan oluşan müdahale ve kontrol gruplarının ölçeklerden aldıkları toplam puanlar analiz edildiğinde; bilişsel çarpıtmalar ölçeği, kısa semptom envanteri, iletişim becerileri ölçeği ve belirsizliğe tahammülsüzlük ölçeklerinin tümünde benzer şekilde ön testleri açısından müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı bir fark yok iken, son testler açısından anlamlı bir farklılık bulunmuştur. Ancak her bir grubu kendi içinde ön test- son testleri karşılaştırıldığında ise hem müdahale hem de kontrol grubunda anlamlı bir farklılık bulunmamıştır.

İnsanlık tarihinde toplum refah seviyesi, teknolojinin insanlığın yararına kullanıldığı (Şahin, 2021), insan merkezli bir toplum yapısı esenlik ve refah seviyesi kavramları günlük hayat ve iş hayatında fiziksel ve zihinsel alanlarda bireyin ihtiyaçlar hiyerarşisinde farkındalığı ile ilerlemiştir. Özellikle toplumun merkeze alınması işyerindeki çalışanlar üzerinde olumlu etki sunacak rekreasyon aktivitelerinin önemini artırmıştır. Bu önem doğrultusunda, çalışmamıza konu olan kamu çalışanlarının dahil olduğu 10 haftalık yoga egzersiz uygulamasının anlamlı etkileri gözlenmiştir.

Literatüre bakıldığında yoga uygulaması denetimli serbestlik görevlileriyle çalışılmamış olsa da ikincil travma yaşayan meslek gruplarında, sağlık ve eğitim sektörlerinde yoga uygulandığında duygusal, ilişkisel ve işle ilgili refahı ve depresif duyguyu azaltmada etkili olduğu görülmüştür (Yeh, Barrington, 2023). Ulusal ve uluslararası birçok alanyazında yoganın psikolojik müdahalelerin faydalarını artırabileceği veya güçlendirebileceği göz önünde bulundurulmuştur (Boni ve ark., 2018). Araştırmalar

yoganın; stres seviyesini anlamlı şekilde azalttığı, iş ve yaşam doyumu seviyelerinde ise anlamlı şekilde artış sağladığını göstermiştir (Öner, Biçer, 2017).

Travma ile ilgili çalışmalarda empatiye dayalı stresin potansiyel sonuçları (veya dinamik etkileşimin ürünleri) olarak değil, esas olarak öncül esneklik veya risk faktörleri olarak incelenmektedir (Bretland ve Thorsteinsson, 2015).

Yoga dersleri ve rekreasyon etkinlikleri sunarak veya çalışanlara çalışma saatlerinde farkındalık tekniklerini uygulama fırsatları sağlayarak, çalışanların daha fazla duygusal ve zihinsel esneklik geliştirmelerine yardımcı olduğu bildirilmiştir (Toker, Biron 2012).

Fiziksel duruşlara, nefes egzersizlerine ve meditasyona vurgu yapan yoganın, bireyler üzerinde stresi azaltma, zihinsel sağlığı iyileştirme ve genel olarak birçok olumlu etkisi olduğu değerlendirilmiştir. Bu faydalar, işlerinin doğası gereği genellikle yüksek düzeyde stresle karşılaşan sosyal hizmet uzmanları için özellikle geçerli olabilir.

Literatürde yardım davranışlarını içeren iş kollarında çalışan uzmanların, hastalarla yoğun ve uzun etkileşimler nedeniyle kalıcı ve tekrarlanan duygusal strese maruz kaldıkları ve bu durumun da profesyonel tükenmişlik olgusuna neden olduğu gözlenmiştir (Shu-ling Lin ve ark., 2015). Elde edilen bulgular, ruh sağlığı profesyonellerinin diğer uzmanlık alanlarında çalışanlara kıyasla önemli ölçüde daha yüksek düzeyde duygusal tükenme ve duyarsızlaşma gösterdiğini göstermiştir (Sahraian, Fazelzadeh, Mehdizadeh ve Toobaee, 2008). Esnekliği ve gevşemeyi geliştirmek için fiziksel duruşları, nefes egzersizlerini ve meditasyonu birleştiren farkındalık artırıcı sedanter bireylere yönelik programımızın literatürde benzerlerine bakıldığında stres ve kaygıyı azaltmak, uyku kalitesini iyileştirmek, kronik ağrıyı azaltmak ve kardiyovasküler sağlığı iyileştirmek dâhil olmak üzere bir dizi sağlık sonucunu iyileştirmede etkili olduğu bulunmuştur.

Genel olarak, yoganın; gelişmiş fiziksel ve zihinsel sağlık, artan verimlilik ve daha iyi ekip çalışması ve iletişim dâhil olmak üzere çalışanlar üzerinde birçok olumlu etkiye sahip olduğu ve gelecekte kurulması planlanan toplum hedefleri doğrultusunda sosyal hizmet alanında çalışan profesyoneller için arka plan farkındalık oluşturacağı, anksiyete, depresyon ve stresi azaltmak için etkili olduğu belirtilmiştir (Khoury, 2013).

Stres tepkisi ile birlikte, özellikle sırt ve boyun bölgesindeki kas tonusundaki artış, beyne giden kan damarlarında daralmaya ve beynin kanlanması, dolayısı ile beyne giden oksijen miktarının azalmasına neden olduğu gözlenmiştir (Yargıcı, 2007). Alman eyaletlerinde bazı denetimli serbestlik memurlarının zihinsel sağlık uzmanı olmak üzere eğitildiği Baden-Württemberg'dir (Brooker ve Monteiro 2021). Yoga yapmak, denetimli serbestlik memurları gibi sosyal uzmanların stresi yönetmeleri, fiziksel ve zihinsel

sağlıklarını iyileştirmeleri ve genel refahlarını arttırmaları için yararlı bir araç olabilir. denetimli serbestlik memuru yalnızca bir konuya (zihinsel sağlık) odaklanmaz ve bütünsel bir görünüm oluşturmuştur (Morrick, Heitz, 2022)

Hozel (2011) çalışmasında farkındalık meditasyonunun etkilerini dikkat düzenleme, duygu düzenleme, beden farkındalığı, değişim benlik perspektifinde kanıtlar, farkındalık uygulamasının yararlı olduğunu belirtmiştir (Hozel, 2011).

Yoga sırasında, özellikle ayakta yapılan bazı esneme çalışmaları, abdominopelvik egzersizler, sempatik sinir sistemi adrenal medulla hormonlarını etkinleştirdiği (Yargıcı, 2007). Yoga çalışmalarında sırt ve boyun bölgesi üzerinde yapılan esneme hareketleri, parasempatik sinir sisteminin etkinleşmesini, kas tonusunun azalmasını ve beyin kanlanmasını sağlaması nedeniyle duygu-durumda olumlu gelişmeler söz konusu olacağı belirtilmiştir (Yargıcı, 2007). Parasempatik tonus, eklem hareket açıklığı, kas kuvveti, dayanıklılığı, esnekliği ve dengeyi artırıp, yoğunlaşma, odaklanma ve hafızayı güçlendirip, solunumun etkinliğini arttırdığı ileri sürülmüştür (Ross, 2001).

Kişisel refahı iyileştirerek psikopatolojiye karşı bir önlem içerdiği. somatik hastalıkların seyrinde yoganın etkili olmaktadır (Moussavi ve ark., 2007). Yoganın, psikolojik ve duygusal dayanıklılığı, fiziksel gücü geliştirdiği. Kısa sürelerle uygulandığında bile etkili olabileceği açıklanmıştır (Knobben, 2013; Pilkington ve ark., 2005). Uzun süreli geleneksel derin düşünme uygulamasına sahip kişilerin beyinlerinde ve/veya bir programını tamamlamış kişilerin beyinlerinde yapısal ve işlevsel beyin değişiklikleri gösterilmiştir (Brady, 2020).

6. SONUÇLAR VE ÖNERİLER

Rekreasyon aktivitelerinden yoga uygulaması ile fiziksel, zihinsel ve duygusal refahı teşvik etmek için fiziksel duruşları, nefes egzersizlerini ve meditasyonu birleştirerek sosyal hizmet ekosisteminde denetimli serbestlik il müdürlüğünde çalışan bireylere uygulanan 10 haftalık yoga programının sonucunda müdahale grubunda kısa semptom envanteri anksiyete, hostilete, depresyon boyutlarında, bilişsel çarpıtma ölçeğinde çaresizlik boyutunda, sosyal hizmet alanında eğitim almış çalışanlarda kısa semptom envanteri toplam puan ortalamasında anlamlı farklılıklar gözlenmiştir. Yoga yapmanın sosyal hizmet alanında çalışmanın psikolojik, bilişsel ve iletişim yönleri üzerinde olumlu etkileri olabileceğini gösteren çalışmada; sosyal hizmet uzmanlarının karşılaştığı sorunlardan olan anksiyete ve depresyonu azaltmada etkili olduğu bulunmuştur. Yoga egzersiz uygulamasının çalışanların stres azaltma, dikkat ve odaklanmaya yardımcı olma, farkındalığımızı daha

etkin kullanmaya yönelik baş etme yöntemlerini kullanma etkinliklerini arttırmıştır. Bilişsel çarpıtma değişkenleri dikkate alındığında çalışmamızın uygulama zamanının pandemi döneminde olması önemli bir sayılıdır. Çalışmamızda Bilişsel çarpıtma alanında müdahale grubunda çaresizlik boyutunda ve Kontrol grubunda olumsuz benlik ve kendini suçlama boyutunda anlamlı farklılıklar ortaya çıkmıştır. Kısa Semptom Envanteri genel incelemesinde müdahale ve kontrol grubunda ayrıca ön ve son test karşılaştırmalarında anlamlılık gözlenmiştir. Müdahale grubunda anksiyete, depresyon, hostilite de, ayrıca yine aynı grupların ön test farklarında anlamlı sonuçlar incelenmiştir. İletişim becerilerinde genel toplamların ön test ve son testlerinde fark gözlenmiştir. Belirsizliğe tahammülsüzlük genel toplamının müdahale-kontrol grubu ön ve son testlerinde ve belirsizlik stres verici ve üzücüdür, belirsizlik eyleme geçmemi engelliyor boyutunda kontrol grubunda olumlu etkisi olduğunu göstermiştir.

İletişim becerileri ölçeği alanında çalışmamızda uygulama grubunda anlamlılık gözlenmemiştir. Uluslararası çalışmalarda yoga yapan sosyal hizmet uzmanların danışanlarıyla daha iyi bağlantı kurabilir, ihtiyaçlarını anlayabilir ve onlarla etkili bir şekilde iletişimde olabileceği belirtilmiştir. Ayrıca, öz farkındalığı, duygusal düzenlemeyi ve empatiyi geliştirerek iletişim becerilerini geliştireceği gözlenmiştir.

Ayrıca farkındalık temelli stres azaltma programları stresi azaltmak ve refahı artırmak için farkındalık meditasyonu, nazik yoga ve diğer teknikleri birleştirerek kurum içi çalışanlara katkı sunacağı düşünülmektedir. Bununla birlikte, yoganın geleneksel terapilerin veya müdahalelerin yerine geçmemesi ve gerektiğinde diğer tedavilerle birlikte kullanılması gerektiğine dikkat etmek önemlidir.

Fiziksel duruşlara, nefes egzersizlerine ve meditasyona vurgu yapan yoganın, bireyler üzerinde stresi azaltmak, zihinsel sağlığı iyileştirmek ve genel fiziksel sağlığı artırmak da dahil olmak üzere birçok olumlu etkisi olduğu bulunmuştur. Yüksek düzeyde stresle karşılaşan sosyal hizmet uzmanları için özellikle geçerli olabilir. Yoga programının sosyal hizmet alanında bireyler üzerinde stres azaltma, öz farkındalık, öz bakım, gelişmiş odaklanma ve konsantrasyon, geliştirilmiş fiziksel sağlık, esnekliği ve genel fiziksel refahı destekleyen yoga, gelişmiş empati ve şefkat ve sosyal hizmet alanında değerli olan empati, şefkat, yargılamama gibi anksiyete, hostilite, çaresizlik, nitelikleri geliştirdiği, başkalarının deneyimlerine ilişkin daha derin bir anlayış geliştirebilir ve danışanlarıyla bağlantı kurma ve onları destekleme becerilerini geliştirebilir. Denetimli serbestlik uzmanları, yogayı rehabilitasyon programlarına etkili bir şekilde entegre edebilir, denetimli serbestlikteki bireyler için bütünsel esenliği, öz farkındalığı, duygusal düzenlemeyi ve olumlu davranış

değişikliğini teşvik edebilir. Sertifikalı yoga eğitmenleri ve ruh sağlığı uzmanlarıyla işbirliği yapabilir.

. Denetim, gözetim ve rehabilitasyonunda sosyal hizmet personel açısından güçlükler yaşanması, alanın gelişime açık ve hassas olması, alanda çalışan görevliler, uzmanlar ve eğitimcilerin belirsizliğe tahammülsüzlükleri, bilşsel çarpıtmalarını ve psikolojik belirtilerini azaltmaya yönelik programlar ve rekreasyon aktiviteleri uygulaması kurumlarda yapılabilir.

Kurumlarda çalışan bireylerin kendi belirleyecekleri rekreasyon ve serbest zaman aktiviteleri programları oluşturulabilir. Yine kurumlarda yoga programı uygulanabilir. Ayrıca yoga ve diğer rekreasyon programlarının etkisi karşılaştıran araştırmalar planlanarak, bu araştırma sonuçlarına göre etkili olan programlar iş yerlerinde uygulanabilir.

Çalışanlarının belirsizliğe tahammülsüzlük, tükenmişlik, kaygı, depresyon vb. duygu denetimine yardımcı olacak farkındalık, duygu düzenlemeye yönelik bir yoga programı sunulması önerilir. Araştırma süresince müdahale ve kontrol grubu arasındaki etkileşimin test değerlerine etkilerinin olup olmadığının belirlenmesine yönelik çalışmalar yapılabilir.

7. KAYNAKLAR

- Acar, B. (2023). *Hayatın hakkını vermek*. Baltaş Grubu - İnsan ve Değişim. <https://www.baltasgrubu.com/kitaplar/hayatin-hakkini-vermek.html>
- Acosta, N. L. F., Ederango, J., Dalapo, K., Mercado, J., & Mercado, J. (2014). Extent of Adherence to the Conditions of Probation as Stipulated in P.D. No. 968 as Assessed by the Probation Officers. <https://doi.org/10.7828/acjr.v4i1.516>
- Ada, Ş. A., & Peker, A. (2012) Tedavi ve Denetimli Serbestlik Tedbiri Uygulamasının Etkililiğinin İncelenmesi (Sakarya İli Örneği). *Atatürk Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi* (2012) 16 (1): 425-438. <http://www.ajindex.com/dosyalar/makale/acarindex-1423871512.pdf>
- Adalet Bakanlığı, Denetimli Serbestlik Hizmetleri Yönetmeliği Resmi Gazete 10.11.2021 sayı: 31655 Erişim tarihi: 10.04.2022 <https://www.mevzuat.gov.tr/mevzuat?MevzuatNo=39039&MevzuatTur=7>
- Ağan, S. (2019). *Sağlık Bilimleri Fakültesi Öğrencilerinin Tamamlayıcı, Alternatif Tedavi Ve Modern Tıbbı İlişkin Tutum ve Davranışları* (Doktora tezi, Marmara Üniversitesi (Türkiye)).
- Ağır M. (2007). Üniversite öğrencilerinin bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki. Doktora tezi. İstanbul Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, 2007.
- Ağır, M. (2007). Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtma düzeyleri ile problem çözme becerileri ve umutsuzluk düzeyleri arasındaki ilişki (Yayınlanmamış doktora tezi). İstanbul Üniversitesi, İstanbul.
- Ağır, Meral & Yavuzer, Haluk. (2018). Bilişsel Çarpıtma Ölçeğinin Türkçe Formunun Geçerlilik ve Güvenirlik Çalışması. *Mediterranean Journal of Educational Research*. 12. 175-198. 10.29329/mjer.2018.172.10.
- Akkaya, A. (2016). *Türk Hukukunda Denetimli Serbestlik*, Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İzmir,
- Akyürek, M. İ. (2020). Öğretmenlerde tükenmişlik. *Dicle Üniversitesi Ziya Gökalp Eğitim Fakültesi Dergisi*, 1(37) , 35-47.
- Alaggia, R., O'Connor, C., Fuller-Thomson, E., & West, K. (2023). Troubled times: Canadian social workers' early adversities, mental health, and resilience during the COVID-19 pandemic. *International Social Work*, 00208728221144380. <https://doi.org/10.1177/00208728221144380>
- Amerikan Psikiyatri Birliği (2000). *Mental Bozuklukların Tanısal ve Sayımsal Elkitabı*

- (Dördüncü Baskı). Washington DC. American Psychiatric Association (E. Köroğlu, Çev., 2001) Ankara: Hekimler Yayın Birliği.
- Ananthanarayanan, T. V. ve Srinivasan, T. M. (1994). Asana-Based Exercises for the Management of Low-Back Pain. *J Int Assoc Yoga Therapists*. 4, 6-15.
- Andrews, D. A., Bonta, J., Wormith, J. S., Guzzo, L., Brews, A., Rettinger, J., & Rowe, R. (2011). Sources of Variability in Estimates of Predictive Validity: A Specification With Level of Service General Risk and Need. *Criminal Justice and Behavior*, 38(5), 413–432. <https://doi.org/10.1177/0093854811401990>
- Arkar, H. (1992). Beck'in depresyon modeli ve bilişsel terapisi. *Düşünen Adam The Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, 1(5), 37-40.
- Aslan, D., Kiper, N., Karaağaoğlu, E., Topal, F., Güdük, M. ve Cengiz, Ö. S. (2005). Türkiye'de tabip odalarına kayıtlı olan bir grup hekimde tükenmişlik sendromu ve etkileyen faktörler. Ankara: Türk Tabipleri Birliği Yayınları.
- Aslanyürek Zorlu, Ş. (2015). Denetimli Serbestlik Uzmanlarının Tükenmişlik Düzeyleri [Yükseklisans, Hacettepe Üniversitesi]. <http://www.openaccess.hacettepe.edu.tr:8080/xmlui/bitstream/handle/11655/2541/e0306ac6-aed2-4796-97b4-76f97dd60320.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Bakırköy Prof. Dr. Mazhar Osman Ruh Sağlığı ve sinir hastalıkları sağlık uygulama ve araştırma merkezi ruh sağlığı ve hastalıkları Eğitim Kliniği. [Tıpta uzmanlık]. Sağlık bilimleri üniv.
- Ataç, S.(2004).*ProbasyonMüessesesi.(YayımlanmamışYüksekLisansTezi).Kocaeli: Kocaeli Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Babaoğlu, E.(2008).*
- Ataç, S., & Nursal, N. (2006). Denetimli Serbestlik ve Yardım Sistemi. Birinci Baskı, Yetkin Yayınları, Ankara.
- Auty, K., Cope A., and Liebling A., (2015), '*A Systematic Review and Meta-Analysis of Yoga and Mindfulness Meditation in Prison: Effects on Psychological Well-Being and Behavioural Functioning.*' *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 0306624X15602514.Aslyanyürek
- Ayan, B. E. (2019). Erken dönem uyumsuz şemalar ile psikolojik iyi oluş arasındaki ilişkide bilişsel çarpıtmalar ve duygu düzenleme güçlüğü'nün aracı rolü (Yayımlanmamış yüksek lisans tezi). İstanbul Medipol Üniversitesi, İstanbul.
- Aydemir, H., Diken, İ., Yıkmış, A., Aksoy, V. ve Özokcu, O. (2015). Özel eğitim alanında çalışan öğretmenlerin tükenmişlik düzeyleri ve yaşam doyumlarının incelenmesi. *Abant İzzet Baysal Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 15(Özel Sayı), 68-86

- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a Clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baltaş, A. *Stres ve başa çıkma yolları*. Baltaş Grubu - İnsan ve Değişim. Erişim Tarihi 21 Temmuz 2023, gönderen <https://www.baltasgrubu.com/kitaplar/stres-ve-basa-cikma-yollari.html>
- Basım, H.N. ve Şeşen, H. (2005) “Çalışma Yaşamın-da Tükenmişlik: Sosyal Hizmet Uzmanları ile Hemşire-ler Üzerine Karşılaştırmalı Bir Çalışma” *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 16(2):57-69.
- Batmaz, S., Ulusoy Kaymak, S., Kocbiyik, S., & Turkcapar, M. H. (2014). Metacognitions and emotional schemas: A new cognitive perspective for the distinction between unipolar and bipolar depression. *Comprehensive Psychiatry*, 55(7), 1546-1555. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.016>
- Bayrak, A. (2013). *Denetimli serbestlik kapsamındaki seçenek yaptırımlar* [Yükseklisans tezi, Kırıkkale Üniversitesi]. <http://acikerisim.kku.edu.tr/xmlui/handle/20.500.12587/15188>
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Hoeber.
- Beck, A. T. (1997). The past and future of cognitive therapy. *Journal of Psychotherapy Practice & Research*, 6(4), 276–284.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F. ve Emery, G. (1979). *Cognitive therapy of depression*. New York: The Guilford Press.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). New York, NY: Guilford Press
- Behan, C., & Behan, C. (2020). The benefits of meditation and mindfulness practices during times of crisis such as COVID-19. *Irish Journal of Psychological Medicine*. <https://doi.org/10.1017/ipm.2020.38>
- Beitel, M. ve Cecero, J. J. (2003). Predicting psychological mindedness from personality style and attachment security. *Journal of Clinical Psychology*, 59(1), 163-172. Beitel, M., Ferrer, E. ve Cecero, J. J. (2004). Psychological mindedness and cognitive style. *Journal of Clinical Psychology*, 60(6), 567-582. Doi:10.1002/jclp.10258
- Beitel, M., Hutz, A., Sheffield, K. M., Gunn, C., Cecero, J. J. ve Barry, D. T. (2009). Do psychologically-minded clients expect more from counselling? *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(4), 369-383.
- Bhavanani, A., Pushpa, D., Ramanathan, M., & Balaji, R. (2014). Differential effects of

- uninostril and alternate nostril pranayamas on cardiovascular parameters and reaction time. *International Journal of Yoga*, 7(1), 60.
- Bilderbeck, A. C., Farias, M., Brazil, I. A., Jakobowitz, S., & Wikholm, C. (2013). Participation in a 10-week course of yoga improves behavioural control and decreases psychological distress in a prison population. *Journal of Psychiatric Research*, 47(10), 1438–1445.
- Bilişsel Yaklaşım Ansiklopediler—TÜBİTAK*. Erişim Tarihi 11 Ocak 2023, gönderen [https://ansiklopedi.tubitakAdalet Bakanligi/ansiklopedi/bilissel_yaklasim](https://ansiklopedi.tubitakAdaletBakanligi/ansiklopedi/bilissel_yaklasim)
- Birdee, G. S., Wayne, P. M., Davis, R. B., Phillips, R. S., & Yeh, G. Y. (2009). T'ai chi and qigong for health: Patterns of use in the United States. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 15(9), 969-973.
- Birkel, D. A., und L. Edgren. (2000) „Hatha Yoga: Improved Vital Capacity of College Students“. *Alternative Therapies in Health and Medicine* 6(6): 55–63.
- Bishop, Scott R. u. a. 2004. „Mindfulness: A Proposed Operational Definition“. *Clinical Psychology: Science and Practice* 11(3): 230–41.
- Book review: Desistance from Crime: New Advances in Theory and Research—Jake Philips, 2018. Erişim Tarihi 19 Temmuz 2023, gönderen <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0264550517752750b>
- Brady, K. J. S., Ni, P., Sheldrick, R. C., Sheldrick, R. C., Trockel, M., Shanafelt, T. D., Rowe, S., Rowe, S., Schneider, J. I., & Kazis, L. E. (2020). *Describing the emotional exhaustion, depersonalization, and low personal accomplishment symptoms associated with Maslach Burnout Inventory subscale scores in US physicians: An item response theory analysis. null*. <https://doi.org/10.1186/s41687-020-00204-x>
- Brambila-Tapia, A. J. L., Rios-Gonzalez, B. E., Lopez-Barragan, L., Saldaña-Cruz, A. M., & Rodriguez-Vazquez, K. (2016). Attitudes, Knowledge, Use, and Recommendation of Complementary and Alternative Medicine by Health Professionals in Western Mexico. *Explore (New York, N.Y.)*, 12(3), 180-187. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2016.02.002>
- Branch, L. S. (2022). Consolidated federal laws of Canada, Corrections and Conditional Release Act. <https://laws-lois.justice.gc.ca/eng/acts/C-44.6/page-1.html#h-105765>
- Braun, Tosca, Crystal Park, und Lisa Ann Conboy. 2012. Psychological Well-Being, Health Behaviors, and Weight Loss Among Participants in a Residential, Kri palu Yoga-Based Weight Loss Program“. *International Journal of Yoga Therapy* 22(1): 9–22.

- Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Ebert, D. S., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00193>
- Breedvelt, J. J. F., Amanvermez, Y., Harrer, M., Karyotaki, E., Gilbody, S., Bockting, C. L. H., Ebert, D. S., Cuijpers, P., & Ebert, D. D. (2019). The Effects of Meditation, Yoga, and Mindfulness on Depression, Anxiety, and Stress in Tertiary Education Students: A Meta-Analysis. *Frontiers in Psychiatry*. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00193>
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional Issues in Emotion Regulation Research. *Child Development*, 75(2), 340-345. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00675.x>
- Briere J. Cognitive Distortion Scales. *PAR Psychological Assessment Resources, Inc. Printed in the U.S.A.*, 2000.
- Briere, J. (2000). Cognitive distortion scales professional manual. USA: Psychological Assessment Resources
- Brooker, C., & Ramsbotham, L. D. (2014). Probation and mental health: Who cares? *British Journal of General Practice*, 64(621), 170-171. <https://doi.org/10.3399/bjgp14X677743>
- Brown R.P. & Gerbarg, P.L. (2005), 'Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part II – Clinical applications and guidelines', *The journal of Alternative and Complementary Medicine*, 11 (4), 711-717.
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2005). Sudarshan Kriya yogic breathing in the treatment of stress, anxiety, and depression: Part I-neurophysiologic model. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 11(1), 189-201. <https://doi.org/10.1089/acm.2005.11.189>
- Brown, R. P., & Gerbarg, P. L. (2009). Yoga Breathing, Meditation, and Longevity. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1172(1), 54-62. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2009.04394.x>
- Bryan, S., Pinto Zipp, G., & Parasher, R. (2012). The effects of yoga on psychosocial variables and exercise adherence: A randomized, controlled pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 18(5), 50-59.
- Bryan, S., Pinto Zipp, G., & Parasher, R. (2012). The effects of yoga on psychosocial

- variables and exercise adherence: A randomized, controlled pilot study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 18(5), 50-59.
- Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behavior Research and Therapy*, 40, 931-945.
- Burke, R. J. ve Greenglass, E.R. (2001). Hospital restructuring, work-family conflict and psychological burnout among nursing staff. *Psychol Health*, 16(5), 583- 594.
- Burke, R. J.,& Greenglass, E. R. (1995). A longitudinal examination of the cherniss model of psychological burnout. *Social Science & Medicine*, 40(10), 1357– 1363.
- Burns, D. (1989). *The feeling good handbook*. New York: Morrow. 59
- Burns, D. (2014). İyi hissetmek: Yeni duygudurum tedavisi (15. Baskı). İstanbul: Psikonet Yayınları
- Buz, S., & Genç, B. (2019). *Sosyal Hizmet Uzmanları İçin Psikolojik Dayanıklılığın Önemi*. 30, 623-642. <https://doi.org/10.33417/tsh.572227>
- Büssing, Arndt (2012) Effects of Yoga on Mental and Physical Health: A Short Summary of Reviews“. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine : eCAM*. <https://dash.harvard.edu/handle/1/10436227>.
- Büyüköztürk, Ş. (2012). *Örnekleme yöntemleri*. 10. 04. 2020 tarihinde <http://w3.balikesir.edu.tr/~msackes/wp/wp-content/uploads/2012/03/BAY-Final-Konulari.pdf> adresinden alındı.
- Büyüköztürk, Ş. (2018). *Sosyal bilimler için veri analizi el kitabı*. Pegem Atıf İndeksi, 001 214.
- Byrne, L., Happell, B., Welch, T., & Moxham, L. J. (2013). “Things you can’t learn from books”: Teaching recovery from a lived experience perspective. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(3), 195-204. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0349.2012.00875.x>
- Can, A. (2013). SPSS ile Bilimsel Araştırma Sürecinde Nicel Veri Analizi (8. bs). *Pegem Akademi Yayıncılık*. <https://doi.org/10.14527/9786053644484>
- Canada Probation and parole officers and related | *Occupational Profiles*.. Erişim Tarihi 10 Temmuz 2022, gönderen <https://www.nbjobs.ca/occupations/occupational-profiles/4155/probation-and-parole-officers-and-related>
- Canada, E. and S. D. View unit group—Canada.ca. Erişim Tarihi 08 Ocak 2023, gönderen <https://noc.esdc.gc.ca/Structure/NocProfile?objectid=e3jwHvBvn%2Ftqczg76KdDQaZzT2Dh2AwpJx%2Fm839UmFo%3D>
- Canton R (2011). *Probation: Working with offenders*. Routledge.

- Canton, Rob, “Denetimli Serbestlik Personelinin İstihdamı, Seçimi ve Eğitimi, Birleşik Krallık Örneği”, *Denetimli Serbestlik ve Yardım Konferansı*, İstanbul 12-14 Kasım 2005, s. 115vd.
- Canton, Rob-hancock, David (2007), *Dictionary of Probation and Offender Management*, London 2007.
- Caren Lau, Ruby Yu, and Jean Woo (2015) Effects of a 12-Week Hatha Yoga Intervention on Metabolic Risk and Quality of Life in Hong Kong Chinese Adults with and without Metabolic Syndrome.
- Cartwright, T., Mason, H., Porter, A., & Pilkington, K. (2020). Yoga practice in the UK: A cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. *BMJ Open*, 10(1), e031848. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-031848>
- Catalá-López, F., Aleixandre-Benavent, R., Caulley, L., Hutton, B., Tabarés-Seisdedos, R., Moher, D., & Alonso-Arroyo, A. (2020). Global mapping of randomised trials related articles published in high-impact-factor medical journals: A cross-sectional analysis. *Trials*, 21(1), 34. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3944-9>
- Centel, Nur (2002) *Türk Ceza Hukukuna Giriş* 2.baskı Beta Yayınevi, İstanbul
- Chaudhary, Dr Neha, und Vipin Kumar Pal. 2016. „A Study on the Effect of Yoga Nidra on Stress Level of the Patients Suffering with Spondylitis and Backache“. 5(1): 3.
- Chayachinda, C., Rattanachaiyanont, M., Phattharayuttawat, S. ve Kooptiwoot, S. (2008). Premenstrual Syndrome in Thai Nurses. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*. 29(3), 199-205.
- Chong, Cecilia S. M. u. a. 2011. „Effects of Yoga on Stress Management in Healthy Adults: A Systematic Review“. *Alternative therapies in health and Medicine* 17(1): 32–38.
- Cohen, Marc, und Anupama Tyagi. (2014) „Yoga and Hypertension: A Systematic Review“. 20(2): 32–59.
- Cramer, H., Quinker, D., Schumann, D., Wardle, J., Dobos, G., & Lauche, R. (2019). Adverse effects of yoga: A national cross-sectional survey. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 19, 190. <https://doi.org/10.1186/s12906-019-2612-7>
- Cramer, Holger, Romy Lauche, Jost Langhorst und Gustav Dobos. (2016) „Is One Yoga Style Better than Another? A Systematic Review of Associations of Yoga Style and Conclusions in Randomized Yoga Trials“. *Complementary Therapies in Medicine* 25: 178–87.
- Cramer, Holger, Romy Lauche, Jost Langhorst, und Gustav Dobos. (2013). „Yoga for

Depression: A Systematic Review and Meta-Analysis“. *Depression and Anxiety* 30(11): 1068–83.

Cüceloğlu, D. (2001). *İyi Düşün Doğru Karar Ver*. İstanbul: Remzi Kitabevi

Cüceloğlu, D. (2002). *Yeniden İnsan İnsana*. Ankara: Remzi Kitabevi

Cüceloğlu, D. (2003). *İletişim Donanımları*. İstanbul: Remzi Kitabevi.

Çakıroğlu, M. (2018). *Ceza infaz kurumları ve denetimli serbestlik müdürlüklerinde görev yapan psikologlarda ikincil travmatik stres ile ilişkili faktörler* Yüksek lisans tezi, Kocaeli Üniversitesi, Kocaeli.

Çatak, P. D., & Ögel, K. *Farkındalık Temelli Terapiler ve Terapötik Süreçler*.

Çepni, S. (2021a). *Proje, Tez ve Araştırma Makalelerinin Kavramsal ve Kuramsal Çerçevesi Nasıl Yapılandırılmalı?* 14.

Çepni, S. (2021b). *Araştırma ve proje çalışmalarına giriş*. 9. baskı. Celepler.

Çınar A.(2015) *Denetimli serbestlik sistemindeki rehabilitasyon hizmetlerinin hükümlülerin yeniden sosyalizasyonu sürecine etkileri: Aydın örneği*.
<http://adudspace.adu.edu.tr:8080/xmlui/handle/11607/1586>

Danış, T. (2018). *Çocukluk Çağında Ruhsal Travmaya Maruz Kalan Ergenlerde Borderline Kişilik Bozukluğu Gelişimini Yordayan Faktörlerin İncelenmesi*.

Dariotis, Jacinda K. u. a. 2016. „A Qualitative Evaluation of Student Learning and Skills Use in a School-Based Mindfulness and Yoga Program“. *Mindfulness*7(1): 76–89.

De Kok, M., Tigges, L., & van Kalmthout, A. *Probation in Europe The Netherlands*.

Demirel, S. A., Eğlence, R., & Kaçmaz, E. (2011). *Üniversite Öğrencilerinin Ruhsal Durumlarının Belirlenmesi*.

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. Erişim Tarihi tarihi 20 Temmuz 2022, <https://cte-ds.adalet.gov.tr/tanitim-materyalleri>

Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. Erişim tarihi 20 Temmuz 2022, <https://cte-ds.adalet.gov.tr/tanitim-materyalleri>

Denetimli Serbestlik Kanun. (Erişim Tarihi:10 Temmuz 2022), Resmi Gazete <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2005/07/20050720-1.htm>

Denetimli Serbestlik Tanımı, Görevleri. <https://cte-ds.adalet.gov.tr/gorevlerimiz>
Denetimli Serbestlik Tanımı. Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. Erişim Tarihi 29 Kasım 2022, gönderen <https://cte-ds.adalet.gov.tr/gorevlerimiz>

Denetimli Serbestlik Yönetmeliği, (Kanun No. 5237). *Resmî Gazete* 28578 (05/03/2013).

Erişim: 3 Eylöl 2022. , <https://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2021/11/20211110-1.htm>

- Department of Health. Exercise referral systems: a national quality assurance framework.
- Derogatis L R., Symptom Checklist 90-R: Administration, Scoring, and Procedures Manual (3rd ed.).Minneapolis, MN, National Computer Systems, 1994.
- Dike, I. C., Onyishi, C. N., Adimora, D. E., Ugodulunwa, C. A., Adama, G. N., Ugwu, G. C., Eze, U. N., Eze, A., Ogba, F. N., Obiwluozo, P. E., Onu, J. C., Onu, A. O., Omenma, Z. O., Nwaeze, V. C., Ani, C., Ngwu, C. N., Uzodinma, U. E., & Iremeka, F. U. (2021). Yoga complemented cognitive behavioral therapy on job burnout among teachers of children with autism spectrum disorders. *Medicine*
- Dilberoğlu, A. V. (2016) *Cezalar ve güvenlik tedbirlerinin amacı ve niteliğı*. 28.
- Dir, A. L., Saldana, L., Chapman, J. E., & Aalsma, M. C. (2019). Burnout and Mental Health Stigma Among Juvenile Probation Officers: The Moderating Effect of Participatory Atmosphere. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research*, 46(2), 167-174. <https://doi.org/10.1007/s10488-018-0902-x>
- Duenas, L. J., Lete, I., Bermejo, R., Arbat, A., Perez-Campos, E., MartinezSalmean, J., Serrano, I., Doval, L. J. ve Coll, C. (2011). Prevalance of Premenstrual Syndrome and Premenstrual Dysphoric Disorder in a Representative Cohort of Spanish Women of Fertile Age. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and ReproductiveBiology*. 156, 72-77.
- Duncombe, E., Komorosky, D., Wong-Kim, E., & Turner, W. (2005), 'Free inside: A program to help inmates cope with life in prison at Maui Community Correctional Center' *Californian Journal of Health Promotion*, 3(4), 48–58.
- Durnescu, I. (2008). *Probation in Europe*.
https://www.academia.edu/6404923/Probation_in_Europe
- Duyan, E. C. (2008). Çalışma Yaşamında Yoga: İş Tatmini ve Stres Yönetiminde Etkileri Üzerine Bir Araştırma
- Duyan, V. (1996). *Sağlıkta Psikososyal Boyut*, Ankara.
- El-Shokheby, A. M. A. (2020). Investigating the Relationship between Cognitive Distortions and Academic Stress for Intermediate School Teachers before and during Work. *International Journal of Higher Education*, 9(5), 46. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n5p46>
- Emma, Jason, & Mullen, P. (2022). : Enhancing the work of probation through co-

- production. İçinde *Probation, Mental Health and Criminal Justice*. Routledge.
- Ercan, cenk. (2015). Bir Eğitim Hastanesi Denetimli Serbestlik Uygulamalarının İncelenmesi. *Adli Tıp Bülteni*, 20(3), 138-143.
- Erk, M. A. (2009) *Adli Bir Sorumluluk: Denetimli Serbestlik Personelinin Karar Verme Stratejileri ve Problem Çözme Becerilerinin Değerlendirilmesi*.
<https://search.trdizinAdaletBakanlığı/yayın/detay/407932/>
- Ertan, C., & Demez, G. (2018) İçerideki Ses: Suça Yönelmiş Bireylerin Gözünden Denetimli Serbestlik Uygulamaları. *Sosyoloji Araştırmaları Dergisi*.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/464338>
- Eryalçın T. ()*Denetimli serbestlik uzmanlarının kendine yansıtma ve iç görü düzeyleri ile sosyal sorun çözme becerileri arasındaki ilişkinin incelenmesi*. [YüksekLisans]. İstanbul Sabahattin Zaim üniversitesi.
- Eryalçın, T., & Birinci, M. Türkiye ve Avrupa’da Denetimli Serbestlik Sisteminin Yönetim Yapısı.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and Emotion Regulation: The Development and Initial Validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29, 177-190. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9035-8>
- Foucault, M. (2020). Seçme Yazılar 3 / Büyük Kapatılma (F. Keskin & I. Ergüden, Çev.). Ayrıntı Yayınları.
- Fowler, J. C., Price, R. C., Burger, K., Mattei, A. J., McCarthy, A. M., Lowe, F., & Sathiyaseelan, T. (2020). Embedding third sector psychology services within the probation environment: An alternative to MHTRs. *Journal of Criminal Psychology*, 10(1), 16-29. <https://doi.org/10.1108/JCP-04-2019-0013>
- Freeman, A., Pretzer, J., Fleming, B. ve Simon, K. M. (1990). Clinical applications of cognitive therapy. New York: Plenum Press. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165
- Freeman, A.,& DeWolf, R. (1992). The 10 dumbest mistakes smart people make and how to avoid them. New York: Harper Collins.
- Freeman, A.,& Lurie, M. (1994). Depression: A cognitive therapy approach— a viewer’s manual. New York: Newbridge Professional Programs.
- Galantino, M. L. (2002). Yoga An Evidence-Based Summary Monograph. Natural Standard. Galantino, M. L., Bzdewka, T. M. ve Eissler-Russo, J. L. (2004, Mart-Nisan). The Impact of Modified Hatha Yoga on Chronic Low Back Pain: A Pilot

- Study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*.10(2), 56–59.
- Galvanese, A. T. C., Barros, N. F. de, & d'Oliveira, A. F. P. L. (2017). [Contributions and challenges associated with bodily practices and meditation for health promotion in the public primary care system in the city of São Paulo, Brazil]. *Cadernos De Saude Publica*, 33(12), e00122016. <https://doi.org/10.1590/0102-311X00122016>
- Gangadhar, B. N. (2023). Evidence-based integration of yoga in psychiatric practice. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(1), 5-11. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_813_22
- Gangadhar, B. N. ve Varambally, S. (2011). Yoga as Therapy in Psychiatric Disorders: Past, Present, and Future. *Biofeedback*. 39, 60-63. Garfinkel, M. S., Schumacher Jr, H. R., Husain, A. ve diğ. (1994). Evaluation of a Yoga Based Regimen for Treatment of Osteoarthritis of the Hands. *Journal of Rheumatology*,21(12), 2341–2343.
- Gard, T., Noggle, J. J., Park, C. L., Vago, D. R., & Wilson, A. (2014). Potential self-regulatory mechanisms of yoga for psychological health. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2014.00770>
- Gard, T., Taquet, M., Dixit, R., Hölzel, B. K., Montjoye, Y.-A. de, Brach, N., Salat, D. H., Dickerson, B. C., Gray, J. R., & Lazar, S. W. (2014). Fluid intelligence and brain functional organization in aging yoga and meditation practitioners. *Frontiers in Aging Neuroscience*. <https://doi.org/10.3389/fnagi.2014.00076>
- Garfinkel, M. S., Singhal, A., Katz, W. A., Allan, D. A., Reshetar, R. ve Schumacher, H. R. Jr. (1998, 11 Kasım). Yoga-Based Intervention for Carpal 77 Tunnel Syndrome: A Randomized Trial. *Journal of American Mathematical Association*, 280(18), 1601-1603.
- Gatchel, R. E. (2001). *Compendium of Outcome Instruments for Assesment and Research of Spinal Disorders*. North American Spine Society. La Grange (İkinci Baskı)Galantino, M. L., Greene, L., Archetto, B., Baumgartner, M., Hassall, P., Murphy, J. K., Umstetter, J., & Desai, K. (2012). A Qualitative Exploration of the Impact of Yoga on Breast Cancer Survivors with Aromatase Inhibitor-Associated Arthralgias., 8(1), 40-47. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2011.10.002>
- Genç, Y. (2019). *Denetimli Serbestliğin Yararlanıcılar Üzerindeki Psiko-Sosyal Etkileri*. https://www.academia.edu/31447580/Denetimli_Serbestli%C4%9Fin_Yararlan%C4%B1c%C4%B1lar_%C3%9Czerindeki_Psiko_Sosyal_Etkileri
- Gendreau, P., Little, T., & Goggin, C. (1996). Yetişkin failin yeniden suç işleme eğilimi belirleyen önemli faktörlerdir: Ne işe yarıyor! Bir meta-analizi. *Kriminoloji*, 34 (4),

575-607.

- Gibbs, L.E. (2003). Evidence-based practice for the helping professions: A practical guide with integrated multimedia. *Pasific Grove, CA: Brooks/ Cole Thompson Learning*.
- Gilgun, J. F. (2005). The Four Cornerstones of Evidence-Based Practice in Social Work. *Research on Social Work Practice*, 15; 52-61.
"http://bjsw.oxfordjournals.org/search?author1=Mel+Gray&sortspec=date&submit=Submit
- Goggin, C., & Gendreau, P. (2006). The implementation and maintenance of quality services in offender rehabilitation programmes. *İçinde Offending behaviour programmes: Development, application, and controversies* (ss. 209-246). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9780470713341.ch7>
- Göller, L. (2015). Öğretmen adaylarının bilişsel çarpıtma, genel özyeterlik inançları ve başarı/başarısızlık yüklemelerinin incelenmesi. *Turkish Studies (Elektronik)*, 10(3), 477-494.
- Greenberger, D., & Padesky, C. A. (1995). *Mind over mood: A cognitive therapy treatment manual for clients*. Guilford Press.
- Greendale, G. A., McDivit, A., Carpenter, A. ve diğ. (2002). Yoga for Women with Hyperkyphosis: Results of a Pilot Study. *American Journal of Public Health*, 92(10), 1611–1614.
- Gregory, A. (2015a). Yoga and Mindfulness Program: The Effects on Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction in Social Workers. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 34(4), 372-393.
<https://doi.org/10.1080/15426432.2015.1080604>
- Gregory, A. (2015b). Yoga and Mindfulness Program: The Effects on Compassion Fatigue and Compassion Satisfaction in Social Workers. *Journal of Religion & Spirituality in Social Work: Social Thought*, 34(4), 372-393.
<https://doi.org/10.1080/15426432.2015.1080604>
- Grounded Theory Research and Theory Building—T. Marshall Egan, 2002. Erişim Tarihi 12 Temmuz 2023, gönderen <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1523422302043004>
- Güler, M. (2010). Yoga Egzersizlerinin, Çalışanlarda Esenlik ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi
- Gündüz, B. (2014). Öğretmenlerde tükenmişliğin akılcı olmayan inançlar ile bazı mesleki ve kişisel değişkenlere göre yordanması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi*

Dergisi, 1(1), 152-166.

- Gürçen, H.B. (2020). Mastektomili kadınlarda bilişsel çarpıtmalar, ruhsal belirtiler ve evlilik uyumu (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Marmara Üniversitesi, İstanbul.
- Gürdil Birinci, G. ve Erden, G. (2016). Yardım çalışanlarında üstlenilmiş travma, ikincil travmatik stres ve tükenmişliğin değerlendirilmesi. *Türk Psikoloji Dergisi*, 31(77), 10-26.
- Gürses, İ. Ve Kılavuz, M. A. (2011). Erikson'un psiko-sosyal gelişim dönemleri teorisi açısından kuşaklararası din eğitimi ve iletişimin önemi. *Uludağ Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi*, 20(2), 153-166. 62
- Gürsoy Şengün S., (2019). *Tüketim Toplumu ve Ontolojik Güvenlik Erozyonu Dâhilinde Yükselen Akim "Yoga"* Hacettepe Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü. Sosyoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi. Ankara.
- Güvenkaya, L. Yoga yapan ve yapmayan bireylerin algılanan stres ve yaşam memnuniyetlerinin karşılaştırılması.
- Güzel, H. (2015). Bireyselleştirilmiş Planlama ve İyileştirme. *Türkiye'de Denetimli Serbestlik 10. Yıl Uluslararası Sempozyumu*, 8-10 Aralık.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2013). *Multivariate Data Analysis. Pearson Education Limited.*
- Haldeman, S., Nordin, M., Tavares, P., Mullerpatan, R., Kopansky-Giles, D., Setlhare, V., Chou, R., Hurwitz, E., Treanor, C., Hartvigsen, J., Schneider, M., Gay, R., Moss, J., Haldeman, J., Gryfe, D., Wilkey, A., Brown, R., Outerbridge, G., Eberspaecher, S., ... Moon, E. (2021). Distance Management of Spinal Disorders During the COVID-19 Pandemic and Beyond: Evidence-Based Patient and Clinician Guides From the Global Spine Care Initiative. *JMIR Public Health and Surveillance*, 7(2), e25484.
- Harner, H., Hanlon, A. L., & Garfinkel, M. (2010), 'Effect of Iyengar yoga on mental health of incarcerated women: A feasibility study', *Nursing Research and Practice*, 59(6), 389–399.
- Hirschi, T. (2002). *Causes of Delinquency*. New Brunswick, NJ: Transaction Publishers.
- Hayes, A. M., & Feldman, G. (2004). Clarifying the construct of mindfulness in the context of emotion regulation and the process of change in therapy. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 255-262. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph080>
- Hepburn, S.-J., Carroll, A., & McCuaig, L. (2021). Exploring a Complementary Stress Management and Wellbeing Intervention Model for Teachers: Participant

- Experience. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(17), 9009. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179009>
- Hiçdurmaz, D. ve Öz, F. (2011). Benliğin bilişsel yaklaşımla güçlendirilmesi. *Sağlık Bilimleri Fakültesi Hemşirelik Dergisi*, 18, 68-78.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671>
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671> http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyandGuidance/DH_4009671 2001.
- <https://Mevzuat.sistemi/mevzuat?MevzuatNo=5402&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Huebner, B. M., & Shannon, S. K. S. (2022). Private Probation Costs, Compliance, and the Proportionality of Punishment: Evidence from Georgia and Missouri. *RSF: The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences*, 8(1), 179-199. <https://doi.org/10.7758/RSF.2022.8.1.08>
- Huebner, B. M., & Shannon, S. K. S. (2022). Private Probation Costs, Compliance, and the Proportionality of Punishment: Evidence from Georgia and Missouri. *RSF: The Russell Sage Foundation Journal of the Social Sciences*, 8(1), 179-199. <https://doi.org/10.7758/RSF.2022.8.1.08>
- Işık, E. (2015) Türkiye’de Denetimli Serbestlik Uygulamaları. Türkiye’de Denetimli Serbestlik 10. Yıl Uluslararası Sempozyumu, 8-10 Aralık, 2015.
- Işık, M. A. Uyuşturucu Başta Olmak Üzere Madde Bağımlılığı ve Kaçakçılığı Sorunlarının Araştırılarak Alınması Gereken Önlemlerin Belirlenmesi Amacıyla Kurulan Meclis Araştırması Komisyonu.
- Işık, U. (2005). Ankara Onkoloji Eğitim ve Araştırma Hastanesinde çalışan yardımcı sağlık personelinde tükenmişlik durumu araştırması (Yayınlanmamış doktora tezi).Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Iyengar, B. K. S. (2008). Yoga. DK Publishing. New York.
- James-Palmer, A., Anderson, E. Z., & Daneault, J.-F. (2022). Remote Delivery of Yoga Interventions Through Technology: *Scoping Review*. *Journal of Medical Internet Research*, 24(6), e29092. <https://doi.org/10.2196/29092>

- Janakananda, S. (2001). Yoga (ss. 8). İstanbul: Okyanus Yayıncılık. Javnbakht, M., Hejazi Kenari, R. ve Ghasemi, M. (2009). Effects of Yoga on Depression and Anxiety of Women. *Complementary Therapies in Clinical Practise*. 15, 102-104.
- Jarry, J. L., Chang, F. M., & La Civita, L. (2017). Ashtanga Yoga for Psychological Well-being: Initial Effectiveness Study. *Mindfulness*, 8(5), 1269-1279. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0703-4>
- Johnston, C. M., Oprescu, F. I., & Gray, M. (2015). Building the evidence for CRPS research from a lived experience perspective. *Scandinavian Journal of Pain*, 9(1), 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.sjpain.2015.06.003>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kaptanoğlu, C. (1997). İkincil travmatik stres. *Türkiye İnsan Hakları Vakfı Tedavi ve Rehabilitasyon Merkezleri Raporu: TİHV Yayınları*, 17, 41-48.
- Karagün, E. (2008). *Sosyal fobi özellikleri gösteren üniversite öğrencilerinde rekreatif aktivitelerin fobik tutumlar üzerine etkisinin araştırılması*.
- Kasapoğlu, F. (2020). COVID-19 Salgını Sürecinde Kaygı ile Maneviyat, Psikolojik Sağlamlık ve Belirsizliğe Tahammülsüzlük Arasındaki İlişkilerin İncelenmesi. *Journal of Turkish Studies*, Volume 15 Issue 4(Volume 15 Issue 4), 599-614. <https://doi.org/10.7827/TurkishStudies.44284>
- Katla, N., Ramsahaye, A., Thulasi, A., Ilavarasu, J., Jagannathan, A., Bhargav, H., Varambally, S., & Gangadhar, N. (2022). Yoga Module Development and Validation: A Systematic Review with Methodological Guidelines. *International Journal of Yoga*, 15(3), 175-186. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_59_22
- Kaya, N. (2015). *Sağlık çalışanlarında ruhsal travma belirtilerinin incelenmesi (Van Depremi örneği)*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Yüzüncü Yıl Üniversitesi, Van
- Keleşoğlu, F., & Akyüz, M. (2022). Sosyal hizmet uygulamalarında birey merkezli yaklaşım: carl rogers ve rogerian terapi. 3. *Sektör sosyal ekonomi dergisi*. <https://doi.org/10.15659/3.sektor-sosyal-ekonomi.22.05.1804>
- Khalsa, S. B., Cohen, L., McCall, T., & Telles, S. (2016). Principles and Practice of Yoga in Health Care. *Jessica Kingsley Publishers*.
- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G. M., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V., Chapleau, M.-A., Paquin, K., & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: A

comprehensive meta-analysis. *Clinical Psychology Review*.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>

Kılıç, E., & Ero, K. (2009). *İki Farklı Üniversitenin Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu Öğrencilerinin İletişim Becerilerinin Değerlendirilmesi*.

Kılıç, N., & Ünal, H. (2020). 12 Haftalık Yoga Egzersizinin pms (premenstrüel sendrom) Sorunu Olan Kadınların Anksiyete Düzeyleri ve Yaşam Kaliteleri Üzerine Etkilerinin Araştırılması. *Ankara Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu SPORMETRE Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2), 126-135.
<https://doi.org/10.33689/spormetre.596720>

Kırlioğlu, M. ve Karakuş, Ö. (2019). Sosyal Hizmet Uzmanlarının Kişisel ve Mesleki Güç Algıları Ölçeğinin Geçerlilik ve Güvenirlilik Çalışması. *Toplum ve Sosyal Hizmet*, 30(1), 88-120.

Kjell, O. N. E. (2011). Sustainable Well-Being: A Potential Synergy between Sustainability and Well-Being Research. *Review of General Psychology*, 15(3), 255-266. <https://doi.org/10.1037/a0024603>

Knobben, S. (2013). *A meta-analysis of the effectiveness of yoga on mental health: Taking on a dual perspective reflecting the medical and positive perspective of mental health* [Yükseklisans Tezi]. University of Twente. <http://essay.utwente.nl/63524/>

Koca, C., & Duman, Ö. (2020). Modern Yoganın Analizi: Cinsiyetlendirilmiş Bir Sosyal Alan. *fe dergi feminist ele*, 59-73. <https://doi.org/10.46655/federgi.842925>

Koerner, N. ve Dugas, M. J. (2008). An Investigation of Appraisals in Individuals Vulnerable To Excessive Worry: The Role of Intolerance of Uncertainty. *Cognitive Therapy and Research*, 32(5), 619-638.

Kok, M., Tigges, L., & van Kalmthout, A. Probation in Europe The Netherlands.

Koncz, A., Nagy, E., Csala, B., Körmendi, J., Gál, V., Suhaj, C., Selmei, C., Bogdán, Á. S., Boros, S., & Köteles, F. (2023). The effects of a complex yoga-based intervention on healthy psychological functioning. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2023.1120992>

Konuk, S. N. (2021). *Yetişkinlerde Bilişsel Esneklik, Belirsizliğe Tahammülsüzlük ve Psikolojik İyi Oluş Puanlarının Duygu Düzenleme Güçlüğü Üzerindeki Etkisinin İncelenmesi* [MasterThesis, Fatih Sultan Mehmet Vakıf Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü]. <http://acikerisim.fsm.edu.tr/xmlui/handle/11352/4297>

Korkut Owen, F. ve Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeğinin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlilik Çalışması. *Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*,

10(2), 5164.

- Krohne, H. W. (1993). Vigilance and Cognitive Avoidance as Concepts in Coping Research. In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and Avoidance: Strategies in Coping with Aversiveness* (pp. 19-50). Seattle: Hogrefe & Hube
- Latessa, E.J., & Smith, P. (2011). Chapter 10 – *Intermediate Sanctions*.
- Leahey, T. H. (1987). *A history of psychology: Main currents in psychological thought*, 2nd ed (ss. xiii, 498). Prentice-Hall, Inc.
- Lemay, V., Hoolahan, J., & Buchanan, A. L. (2018). Impact of a Yoga and Meditation Intervention on Students' Stress and Anxiety Levels. *The American Journal of Pharmaceutical Education*. <https://doi.org/10.5688/ajpe7001>
- Liebling, A. *The Meaning and Effects of Yoga in Prison*.
- Lin, L., Huang, Y., Shiu, P., & Yeh, H. (2015). Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals—A Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(4), 236-245. <https://doi.org/10.1111/wvn.12097>
- Lin, S.-L., Huang, C.-Y., Shiu, S.-P., & Yeh, S.-H. (2015a). Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals—A Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(4), 236-245. <https://doi.org/10.1111/wvn.12097>
- Lin, S.-L., Huang, C.-Y., Shiu, S.-P., & Yeh, S.-H. (2015b). Effects of Yoga on Stress, Stress Adaption, and Heart Rate Variability Among Mental Health Professionals—A Randomized Controlled Trial. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 12(4), 236-245. <https://doi.org/10.1111/wvn.12097>
- Lindo, N. A., Dillman Taylor, D., Meany-Walen, K. K., Purswell, K., Jayne, K., Gonzales, T., & Jones, L. (2014). Teachers as therapeutic agents: Perceptions of a school-based mental health initiative. *British Journal of Guidance & Counselling*, 42(3), 284-296. <https://doi.org/10.1080/03069885.2014.896452>
- Lokanan, M. (2023). Restorative Justice: Application to Corporate Fraud. İçinde M. A. Naser (Ed.), *New Approaches to CSR, Sustainability and Accountability*, Volume IV (ss. 137-162). Springer Nature. https://doi.org/10.1007/978-981-16-9499-8_8
- Louie, L. (2014). The Effectiveness of Yoga for Depression: A Critical Literature Review. *Issues in Mental Health Nursing*, 35(4), 265-276.

- Luu, Kimberley, und Peter A. Hall. (2017) „Examining the Acute Effects of Hatha Yoga and Mindfulness Meditation on Executive Function and Mood“. *Mindfulness* 8(4): 873–80
- M, Y. (2007). Stress evaluation using a biomarker in saliva. *Folia Pharmacologica Japonica*. <https://doi.org/null>
- M. Ü.-. *İyi Hissetmek kitabı*- Psikonet Yayınları. Erişim Tarihi 05 Aralık 2022, gönderen https://www.psikonet.com/iyi-hissetmek_kitap.html
- Ma, Y., Kraemer, K. M., Lyu, J., & Yeh, G. Y. (2021). Randomized Controlled Trials of Mindfulness and Acceptance-Based Interventions Over the Past Two Decades: A Bibliometric Analysis. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* (New York, N.Y.), 27(11), 930-939. <https://doi.org/10.1089/acm.2020.0548>
- Mason, H., Schnackenberg, N., & Monro, R. (2017). Yoga and Healthcare in the United Kingdom. *International Journal of Yoga Therapy*, 27(1), 121-126.
- Matko, K., Bringmann, H. C., & Sedlmeier, P. (2021). Effects of Different Components of Yoga: A Meta-Synthesis. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 6(3), Art. 3. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.2103030>
- Mcewen, B. S. (1998). Stress, Adaptation, and Disease: Allostasis and Allostatic Load. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 840(1), 33-44. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1998.tb09546.x>
- McLachlan, K. J. (2021). “Whether the victim wishes the offender to be released or not is unimportant”: Australia and New Zealand Parole Board members’ views of the role of victims of crime. *Criminal Law Journal*. <https://search.informit.org/doi/abs/10.3316/agispt.20210527047461>
- McNeill, F., Durnescu, I., & Butter, R. (Ed.). (2016). *Probation*. Palgrave Macmillan UK. <https://doi.org/10.1057/978-1-137-51982-5>
- Mevzuat Bilgi Sistemi. Erişim Tarihi 29 Kasım 2022, gönderen <https://Mevzuat.sistemi/mevzuat?MevzuatNo=5402&MevzuatTur=1&MevzuatTertip=5>
- Mevzuat Bilgi Sistemi. Erişim Tarihi 29 Kasım 2022, gönderen <https://Mevzuat.sistemi/mevzuat?MevzuatNo=39039&MevzuatTur=7&MevzuatTertip=5>
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three-year follow-up and clinical implications of a Mindfulness Meditation-Based Stress Reduction Intervention in the treatment of anxiety disorders. *General Hospital Psychiatry*, 17(3), 192-200.
- Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training: *The Journal for Specialists in Group Work*: Vol

- 37, No 4. Erişim Tarihi 03 Haziran 2023, gönderen <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01933922.2012.690832>
- Miyoshi, T., Ida, H., Nishimura, Y., Ako, S., & Otsuka, F. (2022). Effects of Yoga and Mindfulness Programs on Self-Compassion in Medical Professionals during the COVID-19 Pandemic: An Intervention Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), Article 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912523>
- Morick, Y., & Heitz, K. (2022). The role of the specialist mental health probation officer. *European Journal of Probation*, 14(3), 240-251. <https://doi.org/10.1177/20662203221146735>
- Moriello, G., Proper, D., Cool, S., Fink, S., Schock, S., & Mayack, J. (2015). Yoga therapy in an individual with spinal cord injury: A case report. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(4), 581-591. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.08.004>
- Moriello, G., Proper, D., Cool, S., Fink, S., Schock, S., & Mayack, J. (2015). Yoga therapy in an individual with spinal cord injury: A case report. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 19(4), 581-591. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2014.08.004>
- Moussavi S, Chatterji S, Verdes E, et al. Depression, chronic diseases, and decrements in health: Results from the World Health Surveys. *Lancet* 2007; 370(9590): 851
- Muirhead J. and Fortune, C.A, (2016) Yoga in prisons: A review of the literature *Aggression and Violent Behavior* 28, 57-63.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- Newsome, S., Waldo, M., & Gruszka, C. (2012). Mindfulness Group Work: Preventing Stress and Increasing Self-Compassion Among Helping Professionals in Training. *The Journal for Specialists in Group Work*, 37(4), 297-311. <https://doi.org/10.1080/01933922.2012.690832>
- Nijnatten, Carolus & Stevens, Gonneke. (2011). Juvenile Participation in Conversations With Probation Officers. *International journal of offender therapy and comparative criminology*. 56. 483-99. [10.1177/0306624X11399872](https://doi.org/10.1177/0306624X11399872).
- Norman M. (2016), 'Prison Yoga as a Correctional Alternative?: Physical Culture Rehabilitation, and Social Control in Canadian Prisons' in Joseph and Crichlow, *Alternative Offender Rehabilitation and Social Justice* Palgrave Macmillan: London
- Novotney, A. (2009). Yoga as a Practice Tool: (598452009-018) [Data set]. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/e598452009-018>

- Nursal N., Ataç S., (2006). Denetimli Serbestlik ve Yardım Sistemi. Yetkin Yayınları, 718.
- Nursal, N.(2002).Uluslararası Cezaevi Standart Kuralları ve İlgili Sözleşmeler. Ankara: Adalet Bakanlığı Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü, Yayın İşleri Dairesi Başkanlığı Eğitim Serisi:11.
- Nursal, N., & Ataç S. (2006). Denetimli serbestlik ve yardım sistemi (probation). Yetkin. NYC Department of Probation. Erişim Tarihi 02 Mayıs 2023, gönderen <https://www.nyc.gov/site/probation/index.page>
- O'Shea, M., Capon, H., Evans, S., Agrawal, J., Melvin, G., O'Brien, J., & McIver, S. (2022). Integration of hatha yoga and evidence-based psychological treatments for common mental disorders: An evidence map. Journal of Clinical Psychology, 78(9), 1671-1711. <https://doi.org/10.1002/jclp.23338>
- Office of Juvenile Justice and Delinquency Prevention (OJJDP). Erişim Tarihi 09 Ocak 2023, gönderen <https://ojjdp.ojp.gov/sites/g/files/xyckuh176/files/mpg-iguide/iguide-categories.html>
- Oken, B. S., Zajdel, D., Kishiyama, S., Flegal, K., Dehen, C., Haas, M., Kraemer, D. F., Lawrence, J., & Leyva, J. (2006). Randomized, Controlled, Six-Month Trial Of Yoga In Healthy Seniors: Effects On Cognition And Quality Of Life. Alternative therapies in health and medicine, 12(1), 40-47.
- Olma, A. M. Y. *Denetimli Serbestliğin Görevleri. 2.*
- Onbaşıoğlu, M. (2006). Psikosomatik ve Ruhsal Rahatsızlığa Sahip Kişilerin Stres ile İlişkili Değişkenler Açısından incelenmesi. Ankara Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Psikoloji Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
- Oostermeijer, S., Morgan, A. J., Ross, A. M., Grimmond, T., & Reavley, N. J. (2023). *Stigmatising attitudes of probation, parole and custodial officers towards people with mental health issues: A systematic literature review and meta-analysis. Legal and Criminological Psychology*, 28(1), 165-199. <https://doi.org/10.1111/lcrp.12227>
- Owen, F. K., & Bugay, A. (2014). İletişim Becerileri Ölçeği'nin Geliştirilmesi: Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. Mersin Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi.
- Oyunun Ötesinde. D&R. Erişim Tarihi 28 Kasım 2022, gönderen <http://www.dr.com.tr/kitap/oyunun-otesinde/kolektif/arastirma-tarih/sosyoloji/urunno=0000000671330>
- Ögel, K. (2012). Farkındalık (Ayrımsama) ve Kabullenme Temelli Terapiler. İstanbul: HYB Yayıncılık.
- Öğütlü, H., McNicholas, F., & Türkçapar, H. (2021). STRESS AND BURNOUT IN

- PSYCHIATRISTS IN TURKEY DURING COVID-19 PANDEMIC. *Psychiatra Danubina*, 33(2), 225-230. <https://doi.org/10.24869/psyd.2021.225>
- Öner, Ç., & Biçer, T. (2017). Yoga'nın Kadın Sporcularda Psikolojik Esenlik Düzeyine Etkisi. *Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(1), Article 1.
- Özen, Y. ve Gül, A. (2007). Sosyal ve Eğitim Bilimleri Araştırmalarında Evren-Örneklem Sorunu. *KKEFD*, 15, 395-422.
- Özmete, E., & Tahtacı, A. (2020a). Sosyal Çalışmacıların İş Yaşamında Stres Yönetimi Üzerine Nitel Değerlendirme. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 0(15), 11-34. <https://doi.org/10.46218/tshd.850662>
- Özmete, E., & Tahtacı, A. (2020b). Sosyal Çalışmacıların İş Yaşamında Stres Yönetimi Üzerine Nitel Değerlendirme. *Tıbbi Sosyal Hizmet Dergisi*, 15, Article 15. <https://doi.org/10.46218/tshd.850662>
- Özyeşil, Z. (2011). Üniversite öğrencilerinin öz-anlayış düzeylerinin bilinçli farkındalık kişilik özellikleri ve bazı değişkenler açısından incelenmesi. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Selçuk Üniversitesi, Eğitim Bilimleri Enstitüsü, Konya.
- Palmer, A., & Rodger, S. (2009). Mindfulness, stress, and coping among university students. *Canadian Journal of Counselling*, 43(3), 198.
- Park, Crystal L, Kristen E Riley, Elena Bedesin, und V Michelle Stewart. (2016) „Why Practice Yoga? Practitioners' Motivations for Adopting and Maintaining Yoga Practice“. *Journal of Health Psychology* 21(6): 887–96.
- Park, Crystal L. (2020). „Exploring How Different Types of Yoga Change Psychological Resources and Emotional Well-Being across a Single Session“. *Complementary Therapies in Medicine* 49. <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S0965229919317224> (14. Mai 2020).
- Pascoe, Michaela C., David R. Thompson, und Chantal F. Ski. (2017). „Yoga, Mindfulness-Based Stress Reduction and Stress-Related Physiological Measures: A Meta-Analysis“. *Psychoneuroendocrinology* 86: 152–68.
- Patañjali, & Bharati, S. V. (2001). *Yoga Sutras of Patanjali*. Motilal Banarsidass Publ.
- Perry, E. C. (2017). Exploration of Mindfulness in Mindfulness-based therapy: A qualitative study. Yayımlanmamış Doktora Tezi.
- Phillips, J. (2010). The Social Construction of Probation in England and Wales, and the United States: Implications for the Transferability of Probation Practice. *British Journal of Community Justice*, 8.
- Pilkington, K., Kirkwood, G., Rampes, H., & Richardson, J. (2005). Yoga for depression:

- The research evidence. *Journal of Affective Disorders*, 89(1), 13-24.
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2005.08.013>
- Piotrowski, A. (2015). Piotrowski A. (2015). The work of a probation officer: Does personality matter? Stress in the work of a probation officer. A theoretical and empirical study. Łukasz Wirkus, Impuls, Kraków 2015, 226 pp.. Current Issues in Personality Psychology, 3, 3, s. 1-3. Current Issues in Personality Psychology, 3, 1-3.
<https://doi.org/10.5114/cipp.2015.53599>
- Pollak, S. M, Pedulla, T., & Siegel, R. D. (2014). Sitting together: Essential skills for mindfulness-based psychotherapy. New York: The Guilford Press.
- Posadzki, Paul, und Edzard Ernst. 2011. „Yoga for Low Back Pain: A Systematic Review of Randomized Clinical Trials“. *Clinical Rheumatology* 30(9): 1257–62.
- Prabhavananda, und Christopher Isherwood. 2007. How to Know God: The Yoga Aphorisms of Patanjali. Hollywood, CA: Vedanta Press.
- PsycNET Record Display. Erişim Tarihi 11 Temmuz 2023, gönderen <https://psycnet.apa.org/record/2018-44928-002>
- Raes, F., & Williams, J. M. G. (2010). The relationship between Mindfulness and uncontrollability of ruminative thinking. *Mindfulness*, 1(4), 199-203
- Parajuli, N., Pradhan, B., & Jat, M. (2021). Effect of four weeks of integrated yoga intervention on perceived stress and sleep quality among female nursing professionals working at a tertiary care hospital: A pilot study. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(1), 136-140.
- Raghuraj, P., A. G. Ramakrishnan, H. R. Nagendra, und S. Telles. 1998. „Effect of Two Selected Yogic Breathing Techniques of Heart Rate Variability“. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology* 42(4): 467–72
- Rao, M., Rao, K. D., Kumar, A. K. S., Chatterjee, M., & Sundararaman, T. (2011). Human resources for health in India. *Lancet* (London, England), 377(9765), 587-598.
[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(10\)61888-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(10)61888-0)
- Ray, S. L., Wong, C., White, D., & Heaslip, K. (2013). Compassion Satisfaction, Compassion Fatigue, Work Life Conditions, and Burnout Among Frontline Mental Health Care Professionals. *Traumatology*, 19(4), 255-267.
<https://doi.org/10.1177/1534765612471144>
- Ray, U. S., Mukhopadhyaya, S., Purkayastha, S. S., Asnani, V., Tomer, O. S., Prashad, R., Thakur, L., & Selvamurthy, W. (2001). Effect of yogic exercises on physical and mental health of young fellowship course trainees. *Indian journal of physiology and pharmacology*, 45(1), 37–53.

- Reeves, T. J., Dyer, N. L., Borden, S., Dusek, J. A., & Khalsa, S. B. S. (2022). “Making it okay”: Professionals in high-stress environments construct their understanding of the impact of a yoga-based retreat designed to build resilience. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 17(1), 2025640
- Researching the Probation Service response to mental health need. (2022). İçinde Probation, Mental Health and Criminal Justice (ss. 179-192). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003193456-20>
- Riet, P. van der, Levett-Jones, T., & Aquino-Russell, C. (2018). The effectiveness of mindfulness meditation for nurses and nursing students: An integrated literature review. *Nurse Education Today*. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.03.018>
- Riley, Kristen E., und Crystal L. Park. 2015. „How Does Yoga Reduce Stress? A Systematic Review of Mechanisms of Change and Guide to Future Inquiry“. *Health Psychology Review* 9(3): 379–96
- Rocha, K. K., Ribeiro, A. M., Rocha, K. C., Sousa, M. B., Albuquerque, F. S., Ribeiro, S., & Silva, R. H. (2012), ‘Improvement in physiological and psychological parameters after 6 months of yoga practice’ *Consciousness and Cognition*, 21(2), 843–850
- Rogers, C. R. (1986). Carl Rogers on the development of the person-centered approach. *Person-Centered Review*, 1, 257-259.
- Ross, A., & Thomas, S. (2010). The Health Benefits of Yoga and Exercise: A Review of Comparisons Studies. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12. <https://doi.org/10.1089/acm.2009.0044>
- Saeed, S. A., Cunningham, K., Cunningham, K., & Bloch, R. M. (2019). Depression and Anxiety Disorders: Benefits of Exercise, Yoga, and Meditation. *American Family Physician*. <https://doi.org/null>
- Sahraian, A., Fazelzadeh, A., Mehdizadeh, A. R., & Toobaee, S. H. (2008). Burnout in hospital nurses: A comparison of internal, surgery, psychiatry and burns wards. *International Nursing Review*, 55(1), 62-67. <https://doi.org/10.1111/j.1466-7657.2007.00582>.
- Sayar K. ve AK İ. (2001). “The Predictors of Somatization: A Review” *Klinik Psikoformakoloji Bülteni* cilt:11 sayı: 4
- Schild, J. Yoga als mittel zum stressmanagement: die wirkung von yoga auf den stressprozess und die einbettung von yoga als intervent- onsmassnahme in das

betriebliche stress- management. Interkulturelles management.

- Sharma, Radha R. (Radha Rani), und Cary L. Cooper. 2017. Executive burnout: Eastern and Western concepts, models and approaches for mitigation. First edition. United Kingdom ; North America: Emerald.
- Shelov, Danielle V., Sonia Suchday, und Jennifer P. Friedberg. 2009. „A Pilot Study Measuring the Impact of Yoga on the Trait of Mindfulness“. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy* 37(5): 595–98.
- Shohani, M., Badfar, G., Nasirkandy, M. P., Kaikhavani, S., Rahmati, S., Modmeli, Y., Soleymani, A., & Azami, M. (2018). The Effect of Yoga on Stress, Anxiety, and Depression in Women. *International Journal of Preventive Medicine*, 9, 21. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_242_16
- Shoji K, Lesniewska M, Smoktunowicz E, Bock J, Luszczynska A, Benight CC, et al. (2015) What Comes First, Job Burnout or Secondary Traumatic Stress? Findings from Two Longitudinal Studies from the U.S. and Poland. *plos one* 10(8):e0136730. doi:10.1371/journal.pone.0136730
- Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P. & Jennifer Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: Assessing the ability to bounce back. *International Journal of Behavioral Medicine*, 15, 194–200
- Smith, J. Andy, Tammy Greer, Timothy Sheets, und Sheree Watson. 2011. „Is There More to Yoga than Exercise?“ *Alternative therapies in health and Medicine* 17(3): 22–29.
- Smith, T. B., McCullough, M. E., Poll, J. (2003). Religiousness and depression: Evidence for a main effect and the moderating influence of stressful life events. *Psychological Bulletin*, 116, 614-636.
- Sprang, G., Clark, J. J., & Whitt-Woosley, A. (2007). Compassion Fatigue, Compassion Satisfaction, and Burnout: Factors Impacting a Professional's Quality of Life. *Journal of Loss and Trauma*, 12(3), 259-280.
- Stamatis, D. H. (2012). *Essential Statistical Concepts for the Quality Professional*. CRC Press.
- Stancák, A. u. a. 1991. „Kapalabhati--Yogic Cleansing Exercise. II. EEG Topography Analysis“. *Homeostasis in Health and Disease: International Journal Devoted to Integrative Brain Functions and Homeostatic Systems* 33(4): 182–89.
- Shklar, J. N. (2022). *Adaletsizliğin Veçheleri* (N. Mehdiyev, Çev.). Vakıfbank Kültür Yayınları.
- Steinberg, L. (2007). *Ergenlik*. Ankara: İmge kitapevi.
- Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Whitfield, T. H., Owen, L., Johnston, J., Silveri, M. M.,

- Gensler, M., Faulkner, C. L., Mann, C., Wixted, M., Hernon, A. M., Nyer, M., Brown, E. R. P., Brown, E. R., & Je, J. (2017). Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*. <https://doi.org/10.1089/acm.2016.0140>
- Sullivan, M. B., Erb, M., Schmalzl, L., Moonaz, S., Noggle Taylor, J., & Porges, S. W. (2018). Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary Neuroscience for Self-Regulation and Resilience. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12, 67.
- Sundararajan, M., Taly, A., & Yan, Q. (2017). Axiomatic Attribution for Deep Networks. Proceedings of the 34th International Conference on Machine Learning, 3319-3328. <https://proceedings.mlr.press/v70/sundararajan17a.html>
- Şahin NT. ve Durak A. Üniversite Öğrencileri İçin Bir Stresle Başa Çıkma Tarzı Ölçeği. *Türk Psikoloji Dergisi*, 1995;10(34): 56-73.
- T.C. Resmi Gazete (2005). 5402 Sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu (25881, 20 Temmuz 2005).
- T.C. Resmi Gazete (2005). 5402 Sayılı Denetimli Serbestlik Hizmetleri Kanunu (25881, 20 Temmuz 2005).
- Taly, A., Corringer, P.-J., Guedin, D., Lestage, P., & Changeux, J.-P. (2009). Nicotinic receptors: Allosteric transitions and therapeutic targets in the nervous system. *Nature Reviews Drug Discovery*, 8(9), Article 9. <https://doi.org/10.1038/nrd2927>
- Taşra Teşkilat Şeması. (). Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. Erişim Tarihi 29 Kasım 2022, gönderen <https://cte-ds.adalet.gov.tr/adalet-bakanligi/tasra-teskilati>
- Taşra Teşkilat Şeması. Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı. Erişim Tarihi 29 Kasım 2022, gönderen <https://cte-ds.adalet.gov.tr/adalet-bakanligi/tasra-teskilati>
- Teachers as therapeutic agents: Perceptions of a school-based mental health initiative: *British Journal of Guidance & Counselling*: Vol 42, No 3. Erişim Tarihi 11 Temmuz 2023, gönderen <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/03069885.2014.896452>
- Telles, S., Gupta, R. K., Kumar, A., Pal, D. K., Tyagi, D., & Balkrishna, A. (2019). Mental Wellbeing, Quality of Life, and Perception of Chronic Illness in Yoga-Experienced Compared with Yoga-Naïve Patients. *Medical Science Monitor Basic Research*, 25, 153-163.

- Telles, S., Gupta, R. K., Kumar, A., Pal, D. K., Tyagi, D., & Balkrishna, A. (2019). Mental Wellbeing, Quality of Life, and Perception of Chronic Illness in Yoga-Experienced Compared with Yoga-Naïve Patients. *Medical Science Monitor Basic Research*, 25, 153-163. <https://doi.org/10.12659/MSMBR.914663> teşkilat yapısı. <https://cte-ds.adalet.gov.tr/adalet-bakanligi/tasra-teskilati>
- The Effectiveness of Yoga for Depression: A Critical Literature Review: Issues in Mental Health Nursing*: Vol 35, No 4. Erişim Tarihi 29 Nisan 2023, gönderen <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/01612840.2013.874062>
- The Effectiveness of Yoga for Depression: A Critical Literature Review: Issues in Mental Health Nursing: Vol 35, No 4. Erişim Tarihi 29 Nisan 2023, gönderen <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.3109/01612840.2013.874062>
- The impact of a brief RNR-based training on Turkish juvenile probation officers' punitive and rehabilitative attitudes and recidivism risk perceptions. *Wiley*. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/jcop.22310>
- The Prison Phoenix Trust online: http://www.theppt.org.uk/about_us.php, (14.09.2020)
- Thompson, I., Amatea, E., & Thompson, E. (2014). Personal and Contextual Predictors of Mental Health Counselors' Compassion Fatigue and Burnout. *Journal of Mental Health Counseling*, 36(1), 58-77. <https://doi.org/10.17744/mehc.36.1.p61m73373m4617r3>
- Tike, Mathias. 2007. *Yoganın Aile Ağacı: 5000 Yıllık Yoga - Gelenek ve Modernite*. 1. baskı Berlin.
- Toker, S., & Biron, M. (2012). Job burnout and depression: Unraveling their temporal relationship and considering the role of physical activity. *Journal of Applied Psychology*, 97(3), 699–710. <https://doi.org/10.1037/a0026914>
- Trent, N. L., Borden, S., Miraglia, M., Pasalis, E., Dusek, J. A., & Khalsa, S. B. S. (2019). Improvements in Psychological and Occupational Well-Being in a Pragmatic Controlled Trial of a Yoga-Based Program for Professionals. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 25(6), 593-605.
- Trent, N. L., Borden, S., Miraglia, M., Pasalis, E., Dusek, J. A., & Khalsa, S. B. S. (2019). Improvements in Psychological and Occupational Well-Being in a Pragmatic Controlled Trial of a Yoga-Based Program for Professionals. *Journal of Alternative and Complementary Medicine (New York, N.Y.)*, 25(6), 593-605. <https://doi.org/10.1089/acm.2018.0526>
- costa, N. L. F., Ederango, J., Dalapo, K., Mercado, J., & Mercado, J. (2014). Extent of Adherence to the Conditions of

- Probation as Stipulated in P.D. No. 968 as Assessed by the Probation Officers. null.
<https://doi.org/10.7828/acjr.v4i1.516>
- TUİK(2020). [https://data.tuikAdalet Bakanligi.tr/display-bulletin/?bulletin=ceza-infaz-kurumu-istatistikleri-2018-30597#](https://data.tuikAdaletBakanligi.tr/display-bulletin/?bulletin=ceza-infaz-kurumu-istatistikleri-2018-30597#), (13.10.2020).
- Tuncer, G. (2011). *Denetimli Serbestlik ve Yardım Merkezleri ile Koruma Kurulları şube müdürlüğünde görev yapan personelin iş doyumunun ölçümlenmesi* [Yükseklisans, İstanbul Aydın Üniv Sosyal Bilimler ENS]. [https://acikbilim.yokAdalet Bakanligi/bitstream/handle/20.500.12812/628579/yokAcikBilim_10001107.pdf?sequence=-1&isAllowed=y](https://acikbilim.yokAdaletBakanligi/bitstream/handle/20.500.12812/628579/yokAcikBilim_10001107.pdf?sequence=-1&isAllowed=y)
- Tuncer, G. *İş Doyumu Denetimli Serbestlik Şubelerinde Çalışan Personel Örneği*.
<https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/319340>
- Turhan, F., & Altıkat, A. *Yeni Bir Ceza İnfaz Usulü Olarak Denetimli Serbestlik Ve Bu Usulden Yararlanma Şartları*. <https://dergipark.org.tr/en/download/article-file/213626>
- TCK, Türk Ceza Kanunu (Kanun No. 5237). *Resmî Gazete* 25611 (12/10/2004). Erişim: 3 Eylül 2022. 1.5.5237.pdf (mevzuat.gov.tr)
- Türkçapar, H. (2017). *Bilişsel Terapi Temel İlkeler ve Uygulama* (10). Ankara: Hyb Yayıncılık.
- Türkçapar, M. H. (2009). *Depresyon: Klinik uygulamada bilişsel davranışçı terapi* (1.Basım). Ankara: HYB Basım Yayın.
- Türkçapar, Ü. (2011). *Beden eğitimi öğretmenlerinin farklı değişkenlere göre tükenmişlik düzeylerinin incelenmesi*. *Türkiye Sosyal Araştırmalar Dergisi*, 153(153).
- Uğuz, S. (2016). *A study on the professional burnout of EFL teachers at vocational and technical anatolian high schools in Adana* (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Çukurova University, Adana.
- Ulusal Tez Merkezi | Anasayfa*. Erişim tarihi; 19 Temmuz 2023, gönderen
[https://tez.yokAdalet Bakanligi/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp](https://tez.yokAdaletBakanligi/UlusalTezMerkezi/tezSorguSonucYeni.jsp)
- Uzun, B., & Kral, T. (2021). *Fark et, anda kal; namı diğer Mindfulness: Farkındalık uygulamalarının dünü, bugünü ve kültürümüze duyarlılığı*. *Uluslararası Bilim ve Eğitim Dergisi*, 4(1), 15-27. <https://doi.org/10.47477/ubed.783928>
- Tompkins N., Adger A. (2005) *Network structure, diversity, and proactive resilience building: a response to*. 5751/es-01396-1001r02 *ecology and society*; vol. 10, no.1.
- Vadiraja, H. S., Raghavendra, R. M., Nagarathna, R., Nagendra, H. R., Rekha, M., Vanitha, N., Kumar, V. (2009), *'Effects of a yoga program on cortisol rhythm*

- and mood states in early breast cancer patients undergoing adjuvant radiotherapy: a randomized controlled trial*, *Integrative Cancer Therapies*, 8(1), 37–46.
- Vanstone, M. (2012). Raynor, P., Ugwudike, P., and Heath, B. (2012) ‘The Jersey Supervision Skills Study’, *Euro Vista* 2, 1, 20-22. *Euro Vista*, 2, 20-22.
- Varkal, Y. Z. B. *Sosyal bilimler enstitüsü işletme anabilim dalı*.
- West, C. P., Dyrbye, L. N., Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2018). Physician burnout: Contributors, consequences and solutions. *Journal of Internal Medicine*. <https://doi.org/10.1111/joim.12752>
- Whetten, David A. 2016. Developing management skills. 9., global edition. Boston, Mass. [u.a.]: Pearson.
- Whicher, Ian, und David Carpenter, hrsg. 2003. Yoga: the Indian tradition. London; New York: RoutledgeCurzon
- Wig, N. N. (2000). WHO and mental health—A view from developing countries. *Bulletin of the World Health Organization*, 78(4), 502-503.
- Woods, D., Breslin, G., & Hassan, D. (2017a). A systematic review of the impact of sport-based interventions on the psychological well-being of people in prison. *Mental Health and Physical Activity*, 50-61. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.02.003>
- Yang, H., Lv, Z., Xu, Y., & Chen, H. (2023). Leisure-Related Social Work Interventions for Patients with Cognitive Impairment: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), Article 3. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031906>
- Yargıcı, S. (2007). Kadınlarda Farklı Egzersiz Yöntemlerinin Seçilmiş Fiziksel, Fizyolojik Uygunluk ve Psikolojik Parametreler Üzerine Etkilerinin Karşılaştırılması. Yüksek Lisans Tezi, Ankara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü,.
- Yavuz, H. A. (2011). Ceza Adalet Sisteminde Denetimli Serbestlik. Gazi Üniversitesi.
- Yavuz, H. A. (2012). *Denetimli Serbestliğin Türk Ceza Adalet Sistemindeki tarihsel gelişim süreci*. 26.
- Yeh, C. S.-H., & Barrington, R. (2023). Sustainable positive psychology interventions enhance primary teachers’ wellbeing and beyond – A qualitative case study in England. *Teaching and Teacher Education*, 125, 104072. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2023.104072>
- Yehuda, R ve McFarlane, A.C. (1995). Conflict between current knowledge about posttraumatic stress disorder and its original conceptual basis, *Am. J. Psychiatry*, 152, 1705-1713.

- Yıldırım, F. (1996). Çalışanlarda iş doyumu ve algılanan rol çatışması ile tükenmişlik arasındaki ilişki (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Hacettepe Üniversitesi, Ankara.
- Yıldırım, M., & Bayrak, C. (2019). *The Participation of University Students in Physical Activities Based on Sport and The Effect of The Students'quality of Life on Academic Achievement and Socialisation (Sample of Eskisehir Osmangazi University)*. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2017032928>
- Yıldız, F. (2019). Üniversite öğrencilerinde bilişsel çarpıtmaların problemlili internet kullanımı üzerindeki yordayıcı etkisinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Bayburt Üniversitesi, Bayburt
- Yılmaz, B. (2006). *Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme ile ilişkili değişkenler*. (Doktora tezi). Ankara Üniversitesi/Sosyal Bilimler Enstitüsü, Ankara.
- Yılmaz, B. ve Şahin, N. H. (2007). Arama kurtarma çalışanlarında travma sonrası stres belirtileri ve travma sonrası büyüme. *Türk Psikoloji Dergisi*, 22(59), 119-133 (2) (PDF) Travmatik Yaşantıları Olan Bireylere Yardım Davranışında Bulunan Profesyonel ve Gönüllülerin İkincil Travmatik Stres Düzeylerinin İncelenmesi. Available from: https://www.researchgate.net/publication/314177548_Travmatik_Yasantilari_Olan_Bireylere_Yardim_Davranisinda_Bulunan_Profesyonel_ve_Gonullulerin_Ikincil_Travmatik_Stres_Duzeylerinin_Incelenmesi [accessed Jul 19 2023].
- Güler M., (2010) Yoga Egzersizlerinin, çalışanlarda Esenlik Ve yaşam Kalitesi üzerine Etkisi—ProQuest. Erişim Tarihi 12 Temmuz 2023, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. <https://www.proquest.com/openview/5fae48133831e5dbe45de5d09e88b3d2/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2026366&diss=y>
- Yoga Shown to Improve Anxiety, Study Finds*. NYU Langone News. (2023) <https://nyulangone.org/news/yoga-shown-improve-anxiety-study-finds>, Marmara Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
- Yücel, İ. D. (2019). *Denetimli Serbestlik Personelinin ve Madde Kullanan Denetimli Serbestlik Yararlanıcılarının Rehabilitasyon Uygulamalarında Yaşadıkları Güçlüklerin Saptanması-İzmir İli Örneği*.
- Yücel, İ. D. (2019). Denetimli serbestlik personelinin ve madde kullanan denetimli serbestlik yararlanıcılarının rehabilitasyon uygulamalarında yaşadıkları güçlüklerin saptanması-izmir ili örneği.

- Yüksel, H. Y. (2017). Psikolojik danışmanların algıladıkları yıldırma davranışları, tükenmişlik düzeyleri ve psikolojik danışmadaki öz yeterliliklerinin incelenmesi (Yayınlanmamış yüksek lisans tezi). Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep
- Zastrow, C. (2013). Sosyal Hizmete Giriş, Nika Yayınevi: Ankara.
- Zorlu, Ş. (2015). *Denetimli Serbestlik Uzmanlarının Tükenmişlik Düzeyleri [Yükseklisans, Hacettepe Üniversitesi]*.



8. ÖZGEÇMİŞ

Adı Soyadı: Z.Dilay Ekiz

Doğum Yeri: Ankara

Yabancı Dil Bilgileri: Yöktil İngilizce 72,5

Makaleler:

Karagün, E., & Ekiz, Z.D. (2020). Examination of intrinsic motivation, and job satisfaction of physical education and other branch teachers. Educational Research and Reviews.

Karagün, E., Ekiz, Z. D., & Kahveci, M. S. (2018). An Investigation on the Digital Addiction of the Students of Faculty of Sports of Kocaeli University. SHS Web of Conferences, 48, 01057. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20184801057>

Karagün, E., Kahveci, M.S., Kahveci, I., & Ekiz, Z.D. (2018). Metaphors Used by the Students at Kocaeli University Sports Sciences Faculty Regarding E-sports Concept.

Bildiriler:

ICLEL 20 Uluslararası Yaşam Boyu Eğitim ve Liderlik Konferansı Sakarya

Karagün, E., Kavi, O., & Ekiz, Z. D., (2020). Examining the Wellness Perception of Sports High School Students Trained in Football Branch . İCLEL, Sakarya, Turkey

Posterler: Kadınların Spor Yapma Durumuna Göre Benlik Saygılarının İncelenmesi – Poster Doç. Dr. Elif Karagün, Alev Yıldız, Z. Dilay Ekiz

Antrenör Ve Sportif Eğitim Uzmanlarının Örgütsel Stres İle İş Doyum Düzeyleri – Poster Büşra Başbuğa, Doç. Dr. Elif Karagün, Z. Dilay Ekiz

Özel ve Devlet Okullarında Okuyan Lise Öğrencilerinin Beden Eğitimi Dersine Karşı Tutumları Kübra Keskin, Doç. Dr. Elif Karagün, Z. Dilay Ekiz

ICLEL 22 Uluslararası Yaşam Boyu Eğitim ve Liderlik Konferansı İspanya

Ekiz, Z. D., (2022). Examination of sports faculty students' levels of subjective and mental well-being in terms of various variables. ICLEL, Granada

EKLER

Ek-1. Başlangıç Düzeyli Yoga Egzersiz Programı

Çalışmanın Uygulanmasıyla İlgili Ön Hazırlıklar:

Çalışmanın yapılması için Adalet Bakanlığı Denetimli Serbestlik Genel Müdürlüğü ile ön görüşme yapıldı. Uygunluklar sözlü olarak alındıktan sonra resmi yazışma işlemleri başlatıldı. Kocaeli ve Bursa Denetimli Serbestlik Müdürlüğü ile görüşülerek mevcut programları dâhilinde resmi izin alınması için süreçler başlatıldı. Etik kurul onayı sonrasında da yazışmalara başlanmıştır.

Etik Kurul İzni, Resmi Onaylar sonrası öncelikle Bursa ve Kocaeli Denetimli serbestlik Müdürlükleri ile görüşülerek izin verilen şekilde yoga egzersizlerine kayıtlı bireylerle toplantı yapılmıştır. Denetimli serbestlik il müdürlüğü çalışanları ile toplantılar düzenlenerek mevcut program uygulamaları hakkında bilgi verildi. Programa kayıtlı çalışanlara onam formu okundu. İlgili izinler alındı. 10 haftalık düzenli katılım öncesi ön test- sonrası son test anketleri toplandı. Uygulamaya katılmayan ve uygulamaya katılmayanlarında olan çalışanlara bilgilendirmeler belirtilerek ön test ve son test anketleri toplanmıştır.

Yoga egzersiz programı uygulamalarında pandemi sürecinde; mesafe ve sağlık bilgisi kurallarına uygun alan olmasına dikkat edilecektir. Hijyen malzemeleri (dezenfektan, mat temizleme bezi), araç, gereçler (Matlar, anket için belgeler ve kalemler), ilgili müzikler araştırmacı ve uygulayıcı doktora öğrencisi tarafından sağlanmıştır. Katılımcılar mesafe kuralına uygun şekilde gruplara bölünerek çalışma seansları gün içinde ayrı grupta verilmiştir. Uygulanan yoga hareketleri; her poz birey hareket açıklığına göre 30 ile 60 saniye arasında kalınacak şekilde izlenmiştir. Tadasana-Dağ pozu, Padahastasana-Öne doğru ayakta katlama pozu-Adho mukha svanasana-Aşağı bakan köpek pozu, Shalabasana-Çekirge pozu, Vrikshasana-Ağaç pozu, Kumbhakasana-Tahta pozu, Chaturanga-Plank, Virabhadrasana-Savaşçı I Pozu- Savaşçı II pozu, Utthita parvakonasana-Uzatılmış yan açılı pozu, Ardha uttanasana-Ayakta öne eğilme, Ananda balasana-Mutlu bebek pozu, Balasana-Çocuk Pozu, Bitilasana marjaryasana-Kedi inek pozu, Bhujangasana-Kobra duruşu, Savasana-Gevşeme. Uygulama esnasında sakinleştirici müzikler ve söylemler kullanılmıştır. Sedanter bireylere yönelik esneklikte uygulanmıştır. Katılımcıların seans esnasında hareketlere duyarlılıklarına göre esneklik oluşturulmuştur.

	Amaç	İçerik
1. Hafta	Ön test ve bilgilendirme anketi kontrolü. İmza listesi kontrolü Yoga hakkında kısaca bilgi verilmesi Asanaların, duruş ve hareketlerin tanıtılması.	15 dakika ısınma ve stretching hareketlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması
2. Hafta	Asanaların, duruş ve hareketlerin hatırlanması.	15 dakika hareketlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının

	Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması Doğru postür duruş çalışmaları	tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için rahatlama çalışmaları
3. Hafta	3 set(tekrar) Klasik yoga hareketlerinin tekrarlanması Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 5 dakika farkındalık için rahatlama çalışmaları
4. Hafta	3 set(tekrar) Klasik yoga hareketlerinin tekrarlanması Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
5. Hafta	Asanaların, duruş ve hareketlerin hatırlanması. Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması Doğru postür duruş çalışmaları	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
6. Hafta	3 set(tekrar) Klasik yoga hareketlerinin tekrarlanması Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
7. Hafta	Asanaların, duruş ve hareketlerin hatırlanması. Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması Doğru postür duruş çalışmaları	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
8. Hafta	3 set(tekrar) Klasik yoga hareketlerinin tekrarlanması Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
9. Hafta	Asanaların, duruş ve hareketlerin hatırlanması. Nefes çalışmaları	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması

	Vücut kontrolünün sağlanması Doğru postür duruş çalışmaları	Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
10. Hafta	3 set(tekrar) Klasik yoga hareketlerinin tekrarlanması Nefes çalışmaları Vücut kontrolünün sağlanması Son testlerin dağıtılması ve toplanması	15 dakika hakaretlerinin yapılması Nefes kontrol çalışmalarının tekrarlanması Doğru vücut duruşu üzerine alıştırmalara devam edilmesi 15 dakika farkındalık için yoga temel prensiplerinin hatırlanması.
11. Hafta	Kontrol grubu son testlerin toplanması	
12. Hafta	Testlerin kontrolü ve teşekkür toplantıları	



Ek-2. Onam Formu

Çalışmanın adı: “Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü Çalışanlarına Uygulanan Yoga Egzersiz Programının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özelliklere Etkisi”

Araştırmacıların adları, kurumları ve iletişim numaraları.

Bu çalışma, Kocaeli Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı’nda Doktora Tezi olarak yürütülmektedir.

Araştırma amacının anlaşılır ve özet açıklaması:

Bu çalışmanın amacı; pandemi sürecinde Denetimli Serbestlik Daire Başkanlığı’nca uygulanan mevcut programlarda yer alan sizlere duyurusu yapıp 10 hafta yoga egzersizine gönüllü katılmak için başvurduğunuz yoga egzersiz programının; belirsizliğe tahammülsüzlük, bilişsel çarpıtmalar, iletişim becerileri ve psikolojik özellikleri üzerine etkisinin olup olmadığını belirlemektir.

Bu çalışmada; pandemi sürecinde Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğünde yer alan sizlere duyurusu yapılan 10 haftalık yoga egzersiz programına gönüllü katılmak için başvuran sizlere yoga egzersiz programına katılmadan önce ve 10 haftalık haftada iki kez 50 dakika olarak düzenli katıldıktan sonra; iki kez 53 soruluk Kısa Semptom Envanteri, 27 soruluk Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği, 40 soruluk Bilişsel Çarpıtma Ölçeği, 25 maddelik İletişim ölçekleri uygulanarak yoganın etkisi gözlemlenecektir. Bu çalışmada ön test ve son test uygulanacağı için, uygulamanın test edilebilirliği açısından isim yazmanız, isim yazmak istemiyorsanız mevcut program süresince unutmayacağınız bir rumuz yazmanız istenecektir. Çalışma ön test ve son test karşılaştırmaları yapılacağı için ön teste yazdığınız ismi son teste de yazmanız önemlidir. Elde edilen veriler kimseyle paylaşılmayacak, sonuçlar sayısallaştırılarak amaçlı ve toplu sonuçlar halinde değerlendirilerek yorumlanacaktır. Tüm bilgiler gizlilik ilkesine uygun çalışmacılarda saklı kalacaktır. Sizlerin isimleri ve rumuzlarınız hiçbir yere yazılmayacak, tamamen gizli tutulacaktır. Sadece sonuçlar toplamda sayısal olarak tezde kullanılacak ve tez kabul edildikten sonra yine sayısal veri olarak toplam puanlar makalede yazılacaktır. Çalışma sonucunda elde edilen verilere dayanarak, yoga ve uygulanan etkinlik programlarının olumlu etkisi görülmesi halinde bu tür programların yaygınlaşması açısından öneriler sunulacaktır. Sizler bu testlere verdiğiniz yanıtların sonuçlarını merak etmeniz ve iletişim bilgileri verilen çalışmacılarla iletişime geçmeniz halinde etik sınırlılıklar içerisinde sadece sizinle paylaşılacaktır.

Neden ben seçildim?

Adalet Bakanlığı Bursa ve Kocaeli İl Denetimli Serbestlik Müdürlüğüne bağlı çalışan olmanız ve mevcut uygulanan programa 10 hafta boyunca devam edeceğinizi kabul ederek kayıt olduğunuz ve çalışmaya gönüllü katıldığınız için seçildiniz. Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü çalışanları olarak il müdürlüğünün sizlere yönelik programlarında yer alan sizlere uygulanan yoga egzersizlerinin iletişim becerileri, psikolojik özellikler, olaylara yaklaşımınızı belirleyen bilişsel çarpıtmalar ve pandemi sürecindeki belirsizliğe tahammül durumunuzda ne gibi bir etkisi olduğunu test etmek amacıyla uygulanan ölçekleri 2 kez cevaplamaya gönüllü olduğunuz ve katılmaya onay verdiğiniz

için seçildiniz. Uygulanan mevcut yoga egzersizleri Covid-19 Pandemisi kapsamında alınan önlemlere uygun olarak yürütülecektir.

Ayrıca Anket formunda yapılmasını istediğiniz etkinliklerden pandemi kurallarına uygun olanlar seçilerek zaman zaman yoga programı içerisinde uygulanacaktır.

Araştırmaya katılmak / bir kez katıldıktan sonra sonuna kadar devam etmek zorunda mıyım? Hayır, katılmak veya devam etmek zorunda değilsiniz, katılımcı olarak sadece iki kez size duyurusu yapılan ölçekleri doldurarak destek vermiş olacaksınız. Çalışmanın istenen herhangi bir safhasında çalışmadan ayrılabilirsiniz. Bu tez uygulamasına katılarak bilime katkı sunduğunuz, ayrıca Adalet Bakanlığı Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü alışanları için çalışmaların önerilmesinde destekverdiğiniz için teşekkür ederiz.

Katılmayı kabul edersem bana ne yapılacak?

Çalışma Adalet Bakanlığı Denetimli Serbestlik Bursa ve Kocaeli İl Müdürlüğü çalışanlarına uygulanan yoga programına başlama döneminde ve yoga egzersizlerine 10 hafta düzenli katıldıktan sonra sizden 15'er dakikalık iki ayrı oturum halinde yarım saat sürenizi ayırarak; 53 soruluk Kısa Semptom Envanteri, 27 soruluk Belirsizliğe Tahammülsüzlük lği, 25 soruluk İletişim Becerileri lği ve 40 soruluk Bilişsel çarpıtma ölçekleri iki kez, 17 soruluk sosyo demografik özellikleri belirleyen anketi de sadece bir kez cevaplamış olacaksınız.

Çalışmanın yürütülmesi sırasında sadece 2 kez test uygulamalarına katılacaksınız. Testlerin amacı spor programlarının olumlu bir etkisinin olup olmadığını belirlemektir. Testlerin doğruluk derecesi samimi cevap verilmesiyle yakından ilişkilidir.

Bu alışma, Kocaeli Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi ğretim yesi Psikolog denetiminde “gizlilik, güvenlik, bireye saygı, her birey tek ve değerlidir” ilkesi ve etik kurallar çerçevesinde gerçekleştirilecektir.

Araştırmaya katılmanın olası dezavantajları ve riskleri nelerdir?

Herhangi bir riski yoktur.

Araştırmaya katılmanın olası yararları nelerdir?

Çalışma sonucunda elde edilen veriler, yoga ile güçlenen kaslar ve nefes teknikleriyle zihnin sakinleştirilmesi ile daha sağlıklı bir zihin yapısı ve olumlu psikolojik durum yarattığı, zihin ve beden için sağlıklı olmaya yönelik yararını göreceğiniz düşünülmektedir. Ayrıca psikolojik özellikleriniz tespit edilerek mevcut uygulanan yoga programının psikolojik açıdan sizi ne derece etkilediğini tespit etmeniz sağlanacaktır.

İstemeniz durumunda elde edilen sonuçlar çalışmanın etik sınırlarına ve gizlilik ilkesine uygun olarak sizlerle paylaşılacaktır.

Araştırma masrafları:

Bilimsel araştırma ve çalışma amaçlı uygulanacak hiçbir şey için sizden veya bağlı olduğunuz kurumdan ücret talep edilmeyecektir. Çalışma sırasında yapılacak tüm masraflar, çalışmayı yapan kişitaraftından karşılanacaktır.

Araştırmada ters giden bir şey olursa?

Program esnasında herhangi biri risk beklenmemektedir. Fakat anket çalışması esnasında konuya ilişkin soruları yanıtlama esnasında problem yaşamanız durumunda çalışmaya ara verilebilecek ya da istemeniz durumunda çalışmadan ayrılabilirsiniz. Adalet Bakanlığı-Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü şikâyetle bulunabilirsiniz.

Kimlik bilgilerim ve elde edilen verilerin gizliliği nasıl sağlanacak?

Kimlik bilgileriniz (ailevi durum isim veya rumuz vb.) anket ve test sonuçlarınız doktora tez projesini yürüten çalışmacı taraftından gizli tutulacaktır. Kimlik bilgileriniz hiçbir yayında, hiçbir şekilde açıklanmayacaktır. Elde edilen veriler sayısal dağılım ve yorum halinde bilimsel yöntemlerin kullanıldığı bir makalede genel bir veri olarak yer alacaktır.

Araştırma sonunda bana bilgi verilecek mi?

Program sonunda elde edilen veriler istemeniz durumunda çalışmacı taraftından şahsınızla paylaşılması sağlanacaktır.

Araştırma sonuçlarına ne olacak?

Çalışma sonuçları istatistikleri ulusal tezde kullanılacak, tezin tamamlanmasının ardından bir dergide makalede kullandıktan sonra biz çalışmacılar taraftından saklanacaktır.

Teşekkür:

Bu çalışmanın yürütülmesinde Adalet Bakanlığı-Ceza ve Tevkifevleri Genel Müdürlüğü'ne, Etik açıdan uygunluğu kontrol ederek etik çalışmaların ortaya çıkmasında yol gösteren Araştırma Etik Kuruluna, çalışmamıza katılarak bilme sunmuş olacağınız katkıdan dolayı sizlere teşekkür ederiz.

İAEK onayı:

İnsan Araştırma Etik Kurulu taraftından onaylandıktan sonra bilgilendirme formları Girişimsel Olmayan Araştırmalar Etik Kurulu taraftından onaylanacaktır.

Şikâyet için başvuru adresi verilmelidir;

Araştırmaya katılımınızla ilgili herhangi bir şikâyetiniz varsa Kurula Etik Kurul vasıtasıyla ulaşabilirsiniz. Her tür şikâyetiniz gizlilikle değerlendirilecek, araştırılacak ve sonuç hakkında tarafınıza bilgi verilecektir.

(Araştırmacı nüshası ve Katılımcı nüshası olmak üzere iki nüsha halinde basılmalı ve imzalı araştırmacı nüshası saklanmalıdır. Gerekli olduğunda Etik Kurul taraftından onam formları istenebilir)

Araştırmanın Adı: “Denetimli Serbestlik İl Müdürlüğü Çalışanlarına Uygulanan Yoga Egzersiz Programının; Belirsizliğe Tahammülsüzlük, Bilişsel Çarpıtmalar, İletişim Becerileri ve Psikolojik Özelliklere Etkisi”

	Evet	Hayır
Gönüllü Bilgilendirme Formunu okudunuz mu?	☐	☐
Araştırma projesi size sözlü olarak da anlatıldı mı?	☐	☐
Size araştırmayla ilgili soru sorma, tartışma fırsatı tanındı mı?	☐	☐
Sorduğunuz tüm sorulara tatmin edici yanıtlar alabildiniz mi?	☐	☐
Araştırma hakkında yeterli bilgi aldınız mı?	☐	☐
Herhangi bir zamanda herhangi bir nedenle ya da neden göstermeksizin araştırmadan çekilme hakkına sahip olduğunuzu anladınız mı?	☐	☐
Araştırma sonuçlarının uygun bir yolla yayınlanacağına katılıyor musunuz?	☐	☐
Araştırmadan elde edilen biyolojik örneklerin madde 6’da belirtilen şartlarda gelecekte de kullanılmasına onay veriyor musunuz?	☐	☐
Yukarıdaki soruların yanıtları size kim tarafından açıklandı?		

Gönüllü	Araştırmacı
İmza:	İmza:

Adı / Soyadı:	Adı / Soyadı:
Tarih:	Tarih:

Ek-3. Bilgi Formu

Lütfen aşağıdaki soruları uygun yanıtı işaretleyerek yanıtlayınız.

1. Yaşınız?
2. Cinsiyetiniz? () Kadın () Erkek
3. Medeni Durumunuz? () Evli () Bekar
4. Çocuğunuz var mı? () Evet () Hayır
5. Çocuğunuz varsa sayısı? () 1 () 2 () 3 () 4 ve daha fazla
6. Mezun olduğunuz okul? () Sağlık Meslek Lisesi () Ön Lisans () Lisans () Lisansüstü
7. Nerede yaşıyorsunuz? () Köy () İlçe () Şehir () Büyükşehir
8. Ne kadar süredir Denetimli Serbestlik Müdürlüğünde çalışıyorsunuz.....
9. Daha önce spor yaptınız mı? () Evet () Hayır 10. Eğer spor yaptıysanız
branşınız
11. Yoga yapıyor musunuz? () Evet () Hayır
12. Yoga hakkında bilginiz var mı? () Aktif yapıyorum () Bilgim var () Daha
önce katıldım () Bilmiyorum
13. Unvanınız:

Ek-4. Bilişsel Çarpıtma Ölçeği

Bilimsel Çarpıtma Ölçeği

Araştırmada kullanılacak olan veri toplama araçlarından Bilişsel Çarpıtma Ölçeği (CDS) John Briere tarafından geliştirilmiştir. Bilişsel çarpıtma ölçeği 40 sorudan oluşan fonksiyonel olmayan bilişsel düşünceleri ifade etmektedir. Ölçek, 5 tür bilişsel çarpıtmayı değerlendirmektedir. Bunlar; çaresizlik, benliğin değerlendirilmesi (olumsuz ve yetersiz benlik algısı), kendini suçlama, umutsuzluk ve geleceği tehlikeli görme) boyutlarıdır (Briere 2000). Her bir madde “Hiçbir zaman=1, Çok az=2, Bazen=3, Sıklıkla=4, Çok sık=5” şeklinde derecelendirilmektedir. Aşağıda, ifadelerde belirtilen durumlardan kendi durumunuza en uygun geleni işaretleyiniz. Araştırmaya katkılarınızdan dolayı teşekkür ederim.

Sorular	Hiçbir zaman	Çok az	Bazen	Sıklıkla	Çok sık
1)Kendinizi küçük görüyorsunuz.					
2)Başınıza gelen bir olaydan dolayı kendinizi suçlarsınız.					
3)Durumunuzu daha iyi hale getirmek konusunda kendinizi çaresiz hissediyorsunuz.					
4) Umutsuz hissediyorsunuz.					
5) Başkalarının size kötü davranmasını beklersiniz.					
6) Kendinizden nefret ediyorsunuz.					
7) Kötü bir şey olduğunda bunu hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
8) Başınıza gelen bir olay üzerinde pek fazla kontrolünüzün olmadığını düşünüyorsunuz.					
9) İşlerin sizin için asla iyi gitmeyeceğine inanıyorsunuz.					
10) Size göre dünya tehlikelerle dolu bir yerdir.					
11) Kendinizi eleştirirsiniz.					
12)Biri tarafından incitildiğinizde hiddetlenirsiniz					
13)Hayatınızda işleri yoluna koymak için elinizden					

pek fazla bir şey gelmeyeceğine inanıyorsunuz.					
14) Geleceğe dair umutsuzsunuz.					
15) Kötü bir haber almayı beklersiniz.					
16) Kendinize lakaplar takarsınız.					
17) Başınıza gelen kötü bir olayı hak ettiğinizi düşünürsünüz.					
18) Hayatınızın kontrolü sizin elinizde değildir.					
19) Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.					
20) Birinin sizi incitebileceğini düşünürsünüz.					
21) Kendinizi beğenmiyorsunuz.					
22) Basınıza bir sıkıntı geldiğinde kendinizi suçlarsınız					
23) Koşulları değiştirmeye çalışmanızın boşuna olacağını düşünüyorsunuz.					
24) Hiçbir şeyin daha iyi olamayacağını düşünüyorsunuz.					
25) İnsanlardan en kötüsünü beklemeye eğiliminiz vardır.					
26) Çekici/Hoş biri olduğunuzu düşünmüyorsunuz.					
27) Başınıza gelen bir olayda utanç duyarsınız.					
28) Engellemeye ne kadar uğraşsanız da dertlerden kurtulamayacağınızı hissediyorsunuz.					
29) Geleceğinizin umut vaat edici olduğunu hissetmiyorsunuz.					
30) Bir haber alacağımız da aklınıza en kötüsü gelir.					
31) Başkalarının arasındayken kendinizi küçük görüyorsunuz.					
32) Size bir şey yapıldığında kendinizi suçlu hissedersiniz.					
33) Hayatınızın kontrolünüzün elinizde olmadığı kanısındasınız.					
34) Hayatınızın asla düzelmeyeceğini düşünüyorsunuz.					
35) Geçmişte sizden yararlanmaya çalışan kişiler					

olduğunu düşünüyorsunuz.					
36) Kendinize aptal veya çirkin					
37) Muhtemelen sizin suçunuz o					
38) Hayatın size fazla seçenek					
39) Geleceğe dair umutlu değilsiniz.					
40) Haksızca eleştirilmeyi veya a					



Ek-5. Kısa Semptom Envanteri

Kısa Semptom Envanteri

Aşağıda zaman zaman herkeste olabilecek yakınma ve sorunların bir listesi vardır. Lütfen herbirini dikkatlice okuyunuz. Sonra bu durumun bugün de dâhil olmak üzere son bir ay içinde sizi ne ölçüde huzursuz ve tedirgin ettiğini göz önüne alarak aşağıda belirtilen tanımlamalardan uygun olanının numarasının karşısındaki boşluğa yazınız. Düşüncenizi değiştirirseniz ilk yazdığınız numarayı tamamen siliniz. Lütfen başlangıç örneğini dikkatle uygulayınız ve anlamadığınız bir cümle ile karşılaştığınızda uygulayan kişiye danışınız. Aşağıda insanların bazen yaşadıkları belirtiler ve yakınmaların bir listesi verilmiştir. Listede ki her maddeyi lütfen dikkatle okuyun. Daha sonra o belirtinin sizi bugün dâhil, son bir haftadır ne kadar rahatsız ettiğini yandaki kutulardan uygun olanının içini X işaretleyerek gösterin.

ÖRNEK: Aşağıda belirtilen sorundan ne ölçüde rahatsız olmaktadır? Örnek: Baygınlık , başdönmesi: 3

Sorular	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
1. İcinizdeki sinirlilik ve titreme hali					
2. Baygınlık, baş dönmesi					
3. Bir başka kişinin sizin düşüncelerinizi kontroledeceği fikri.					
4. Başınıza gelen sıkıntılardan dolayı başkalarının insuflu olduğu duygusu					
5. Olayları hatırlamada güçlük					
6. Çok kolayca kızıp öfkelenme					
7. Göğüs (kalp) bölgesinde ağrılar.					
8. Meydanlık(açık) alanlardan korkma duygusu					
9. Yaşamınıza son verme düşünceleri					
10. İnsanların çoğuna güvenilmeyeceği hissi					
11. İştahta bozukluklar					
12. Hiç bir nedeni olmayan ani korkular					
13. Kontrol edemediğiniz duygu patlamaları					
14. Başka insanlarla beraberken bile yalnızlıkhissetme					
15. İşleri bitirme konusunda kendini engellenmişhissetme					
16. Yalnızlık hissetme					

Sorular	Hiç	Biraz	Orta Derecede	Epey	Çok Fazla
17. Hüzünlü, kederli hissetme					
18. Hiçbir şeye ilgi duymama					
19. Ağlamaklı hissetme					
20. Kolayca incinebilme, kırılma					
21. İnsanların sizi sevmediğine kötü davrandığını inanmak					
22. Kendini diğerlerinden daha aşağı görme					
23. Mide bozukluğu, bulantı					
24. Diğerlerinin sizi gözlediği ya da hakkınızdakonuştugu duygusu					
25. Uykuya dalmada güçlük					
26. Yaptığınız şeyleri tekrar doğru mu diye kontrol etme					
27. Karar vermede güçlükler					
28. Otobüs, tren, metro gibi umumi vasıtalarla seyahat etmekten korkma					
29. Nefes darlığı, nefessiz kalma					
30. Sıcak, soğuk basmaları					
31. Sizi korkuttuğu için bazı eşya, yer, etkinliklerden uzak kalmaya çalışma					
32. Kafanızın bomboş kalması					
33. Bedeninizin bazı bölgelerinde uyuşmalar, karıncalanmalar					
34. Günahlarınız için cezalandırılmanız gerektiği düşüncesi					
35. Gelecekle ilgili umutsuzluk duyguları içinde olmak					
36. Konsantrasyonda(dikkati bir şey üzerinde toplama) güçlük/zorlanma					
37. Bedenin bazı bölgelerinde zayıflık, güçsüzlük hissi					
38. Kendini gergin ve tedirgin hissetme					
39. Ölme ve ölüm üzerinde düşünceler					
40. Birini dövme, ona zarar verme, yaralama isteği					
41. Bir şeyleri kırma/dökme isteği					
42. Diğerlerinin yanındayken kendinin çok fazla farkında olmak, yanlış bir şeyler yapmamaya çalışmak					
43. Kalabalıklarda rahatsızlık duymak					
44. Bir başka insana hiç yakınlık duymamak					
45. Dehşet ve panik nöbetleri					
46. Sık sık tartışmaya girme					
47. Yalnız bırakıldığında/kalındığında sinirlilik hissetme					
48. Başarılarınız için diğerlerinden					

yeterince takdir görmediğiniz düşüncesi					
49.Yerinde duramayacak kadar tedirgin hissetme.					
50.Kendini değersiz görme, değersizlik duyguları					
51.İzin verdiğiniz takdirde insanların sizi sömüreceği duygusu					
52. Suçluluk duyguları					
53. Aklınızda bir bozukluk olduğu fikri					



Ek-6. İletişim Becerileri Ölçeği

Aşağı kısımda insan ilişkileri ile alakalı davranış ve tutum ifadeleri yer almaktadır. Genel anlamda insanlar ile iletişim kurma sürecinde düşünceleriniz, davranışlarınız ve o an yaşadığınız hisleri ifade eden aşağıda yer alan ifadelerde olduğu gibi seçeneklerin sizin hisleriniz ile uygunluk derecesini tercih etmeniz beklenmektedir. Doğru veya yanlış cevap bulunmamaktadır. İfadeler, “Her zaman(A), Genellikle (B), Bazen (C), Nadiren (D), Hiçbir zaman (E)” cevaplarına karşılık gelmektedir. Her ifade ile ilgili beş seçenekten sadece birini işaretleyiniz ve hiçbir soruyu boş bırakmayınız. Toplanan bilgiler yalnızca bu araştırma için kullanılacaktır. Envanterin doldurulmasında gereken ilgi ve hassasiyeti göstereceğinizi umar, katkılarınızdan dolayı teşekkürlerimi sunarım.

Sorular	Hiçbir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
İnsanları oldukları gibi kabul ederim.					
Düşüncelerimi istediğim zaman anlaşılır biçimde ifade edebilirim.					
Başkalarını önyargısız dinlerim.					
Yaşadığım olaylardaki duygularımı sözlerimle ve beden dilimle başkalarına iletebilirim.					
Karşımdakini dinlerken anlamadığım bir ayrıntı olduğunda konunun açığa kavuşması için sorular sorarım.					
Birisi ile iletişim içindeyken sakin bir ses tonuyla konuşurum.					
İnsanlara yakın ilgi duyarım.					
Diğer insanlarla kolaylıkla sohbet başlatabilirim.					
İlişkide bulunduğum kişilerin anlatmak istediklerini dinlemek için onlara zaman ayırırım.					
Konuşurken söylediklerimle beden dilimin uyuşmasına dikkate derim.					
Birini dinlerken ne karşılık vereceğimden çok onun ne demek istediğini anlamaya çalışırım.					

Sorular	Hiç bir zaman	Nadiren	Bazen	Sıklıkla	Her zaman
Konuşmaları dinlerken, içerikle yüz ifadesinin ya da beden duruşunun uyumuna dikkat ederim.					
Benimle herhangi bir konuda konuşmayı istemeyen birisini konuşmaya zorlamam.					
Başkalarına içtenlikle iltifat ederim.					
Başkaları konuşurken yanıt vermeden önce onların sözlerini bitirmelerini beklerim.					
Birileriyle konuşurken onları rahatsız edebilecek kadar yakınlarında olmamaya özen gösteririm.					
Duygularımı rahatlıkla dile getirebilirim.					
Birisini dinlerken söylenenlerin altında					
Yüz yüze olmasak da					
Düşüncelerimi sözel olarak ifade edebilirim.					
Birisiyle konuşurken ona yanıt vermeden önce onu doğru anlayıp anlamadığımı yoklarım.					
Yazışırken seçilen sözcüklerin de önemli olduğunu aklımda tutarım.					
Karşımdakini dinlerken onu anladığımı uygun bir dille ifade ederim.					
Birisine bir öneride bulunmadan önce, onun öneri vermemi isteyip istemediğine dikkat ederim.					
Eğer karşımdakinin işine yarayacaksa yaşadığım benzer deneyimleri onunla paylaşıyorum.					

Ek-7. Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

Belirsizliğe Tahammülsüzlük Ölçeği

BTÖ ölçeğinin orijinal formu, Freeston, Rhéaume, Letarte, Dugas ve Ladouceur (1994) tarafından geliştirilmiştir. Ölçeğin İngilizce'ye uyarlanması ise Buhr ve Dugas (2002) tarafından yapılmıştır. Ölçeğin Türkçeye uyarlaması Sarı ve Dağ (2009) tarafından yapılmıştır. 27 maddeden oluşmaktadır. Ölçeğin faktörleri; —Belirsizlik üzücü ve stres vericidir —Belirsizlik eyleme geçmeyi engeller, —Belirsiz olaylar olumsuzdur ve kaçınılması gerekir, —Belirsizlik adil değildir. Aşağıda hayatın belirsizliklerine insanların nasıl tepki gösterdiklerini tanımlayan bir dizi ifade yer almaktadır. Bu ifadelerin sizi ne derece doğru yansıttığını, yanındaki rakamlardan size uygun olanı daire içine alarak belirtiniz. Aşağıdaki ifadelerin size ne kadar uygun olduğunu göstermek için lütfen ifadelerin solunda yer alan ölçeği kullanınız.

Sorular	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
1. Belirsizlik, sağlam bir fikre sahip olmamı engelliyor.					
2. Emin olamama, kişinin düzensiz olduğu anlamına gelir.					
3. Belirsizlik yaşamı katlanılmaz hale getiriyor.					
4. Yaşamda bir güvencenizin olmaması adaletsiz bir durumdur.					
5. Yarın ne olacağını bilemezsem zihnim rahat olmaz.					
6. Belirsizlik beni rahatsız, endişeli ya da stresli yapıyor.					
7. Önceden kestirilemeyen olaylar beni altüst ediyor.					
8. İhtiyaç duyduğum bilginin tümüne sahip olamamak beni engelliyor.					
9. Belirsizlik istediğim şekilde bir yaşam sürmemi engelliyor.					

Sorular	Hiç uygun değil	Pek uygun değil	Kararsızım	Uygun	Tamamen Uygun
10. Çok iyi planlanmışken bile beklenmeyen ufacık bir durum her şeyi bozabilir.					
11. Harekete geçme zamanı geldiğinde belirsizlik elimi kolumu bağlıyor.					
12. Belirsizlik içinde olmam, benim en iyi olmadığımı gösterir.					
13. Emin olamadığım zaman, yapacaklarım konusunda ilerleyemiyorum.					
14. Emin olamadığım zaman çok iyi iş çıkartamıyorum.					
15. Benim aksime, diğer insanlar ne Emin gözüküyorlar.					
16. Belirsizlik beni kırılgan, mutsuz ya da hüzünlü kılıyor.					
17. Geleceğin benim için neler getireceğini her zaman bilmek isterim.					
18. Beklenmedik olaylara katlanamıyorum.					
19. En ufak bir şüphe bile harekete geçmemi engelliyor.					
20. Her şeyi önceden organize edebilmeliyim.					
21. Emin olamamam, güvensiz olduğum anlamına gelir.					
22. Başkalarının kendi geleceklerinden eminmiş gibi görünmeleri adaletsizliktir.					
23. Belirsizlik derin uyumamı engelliyor.					
24. Bütün belirsiz durumlardan uzaklaşmalıyım.					
25. Hayattaki belirsizlikle beni strese sokuyor.					

26. Geleceğimle ilgili kararsız olmaya katlanamıyorum.					
--	--	--	--	--	--



